മനസ്സും ജീവിതവും

ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ്

ദിവ്യബോധനം പബ്ലിക്കേഷൻസ്
സോഫിയാ സെന്റർ
ഓർത്തഡോക്സ് സെമിനാരി
കോട്ടയം – 686 001

വില: 100.00

(Malayalam)

Manasum Jeevithavum
(Councelling)

Fr. Dr. O. Thomas
Orthodox Seminary, Kottayam.

Published by : **Divyabodhanam Publications**
Orthodox Seminary, P.B. 98, Kottayam

First Published : January 2003

Second Edition : June 2017

Copyright reserved

Number of copies : 1000

D.T.P. & Printing : Sophia Print House, Kottayam

Price: **Rs. 100/-**

പ്രസ്താവന

ജീവിതത്തിൽ മാനസികമായും ആത്മീയമായും സംഘർഷങ്ങൾ നേരിടുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് പുതിയൊരു അവബോധത്തിലൂടെ സ്വയം പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന കൗൺസലിംഗ് സമ്പ്രദായം അടുത്ത കാലത്താണ് നമ്മുടെ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ കൂടുതൽ അറിയപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയത്. പാശ്ചാത്യ ലോകത്ത് "ശാസ്ത്രീയമായി" വികസിപ്പിച്ച കൗൺസലിംഗ് രീതികൾ പുതുമയായി നമുക്കു തോന്നാമെങ്കിലും മനുഷ്യ സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ ജ്ഞാനികളായ ഗുരുക്കന്മാരും ആചാര്യന്മാരും ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നിർവ്വഹിച്ചുപോന്ന കൗൺസലിംഗ് ധർമ്മത്തിന്റെ ചില വശങ്ങൾ ആധുനിക കൗൺസലിംഗിൽ നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാം. മനശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമായ പല പുതിയ സങ്കേതങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച്, ജനപ്രീതികരമായ ഒരു കലയായി കൗൺസലിംഗ് ഇപ്പോൾ വികസിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

ഓർത്തഡോക്സ് വൈദികസെമിനാരിയുടെ 'ദിവ്യബോധനം' ബിരുദ പഠന പദ്ധതിക്കു വേണ്ടി അതീവ ഹൃദ്യവും പ്രയോജനകരവുമായ ഈ ഗ്രന്ഥം തയ്യാറാക്കിയ ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ് കൗൺസലിംഗ് സംബന്ധിച്ച സൈദ്ധാന്തിക ഗവേഷണത്തിലും പ്രായോഗിക രംഗത്തും തന്റെ പ്രാഗൽഭ്യം തെളിയിച്ച വ്യക്തിയാണ്. വൈദികസെമിനാരിയിലെ അദ്ധ്യാപനത്തോടൊപ്പം പരുമല പള്ളിയിൽ വെള്ളിയാഴ്ച തോറും കൗൺസലിംഗ് കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അച്ചന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് സെമിനാരിയിലെ "പ്രത്യാശാ" കൗൺസലിംഗ് ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ കോഴ്സുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

കൗൺസലിംഗിന്റെ ജനപ്രിയ സ്വഭാവം വർദ്ധിച്ചതോടെ ഒട്ടേറെ അപക്വമതികളായ കൗൺസലിംഗ് "വിദഗ്ധരും" ഉപരിപ്ലവമായ ശൈലികളും രംഗപ്രവേശം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, പൗരസ്ത്യ ക്രിസ്തീയ പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ദൈവശാസ്ത്രത്തിന്റെയും വെളിച്ചത്തിൽ ഒ. തോമസ് അച്ചൻ രചിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ പുസ്തകം നമ്മുടെ ജനങ്ങൾക്ക് കൗൺസലിംഗിനെക്കുറിച്ച് സന്തുലിതവും സമഗ്രവുമായ ഒരു വീക്ഷണം നൽകുന്നു. വ്യക്തികളുടെ മാനസികവും ആത്മീയവുമായ സന്തോഷവും അതിലൂടെ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും കെട്ടുറപ്പും ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന ആർക്കും കൗൺസലിംഗ് സമ്പ്രദായത്തെ അവഗണിക്കാനാവില്ല. നമ്മുടെ വൈദികർക്കും ആത്മീയ സംഘടനാ പ്രവർത്തകർക്കും യുവജനങ്ങൾക്കും സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കും എല്ലാം ഒരുപോലെ പ്രയോജനകരമായ ഈ പുസ്തകം സന്തോഷപൂർവ്വം ഞങ്ങൾ പ്രകാശനം ചെയ്യുന്നു.

പഴയസെമിനാരി, കോട്ടയം
ദനഹാപ്പെരുന്നാൾ 2003

ഫാ. ഡോ. കെ. എം. ജോർജ്ജ്
(പ്രസിഡണ്ട്, ദിവ്യബോധനം)

പ്രസാധകക്കുറിപ്പ്

മനസ്സില്ലാ മനസ്സോടെ ജീവിതം തള്ളിനീക്കുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യന് ഒരു ഉത്തമ വഴികാട്ടിയാണ് *മനസ്സും ജീവിതവും* എന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം. ഗ്രന്ഥകാരനായ ബഹു. ഡോ. ഒ. തോമസ്സ് അച്ചൻ മനശാസ്ത്രത്തിലും കൗൺസലിംഗിലും അഗാധമായ ഗവേഷണം നടത്തി ഡോക്ടറേറ്റ് കരസ്ഥമാക്കിയ പണ്ഡിതനെന്നതിലുപരി മനുഷ്യമനസ്സുകളുമായി നിത്യേന സംവേദിക്കുന്ന ഒരു പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലർ എന്ന നിലയിലും നിരവധി മനുഷ്യർക്ക് സാന്ത്വനമേകുവാൻ ദൈവനിയോഗം ഏറ്റെടുത്ത് കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ആത്മീയ പിതാവ് എന്ന നിലയിലും, അനേകം ശിഷ്യരെ കൗൺസലിംഗ് പാതയിലേക്ക് പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഒരു നല്ല അദ്ധ്യാപകൻ നിലയിലും ക്രൈസ്തവ ലോകത്ത് നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമയാണ്. നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഈടുറ്റ ലേഖനങ്ങളും രചിച്ചിട്ടുള്ള അച്ചൻ തിരുവചന പ്രഘോഷണ രംഗത്തും തനതായ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദിവ്യബോധനം ഗ്രന്ഥാവലിയിൽ ഇപ്രകാരം മൂന്നാമതൊരു ഗ്രന്ഥം കൂടി എഴുതി പൂർത്തിയാക്കിയതിൽ ബഹു. അച്ചനോടുള്ള പ്രത്യേക നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

മുഖവുര എഴുതിയ ബഹു. ഡോ. കെ. എം ജോർജ്ജ് അച്ചൻ ദിവ്യബോധനം പ്രസിഡണ്ടും വൈദിക സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പാളും കൂടിയാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ കയ്യെഴുത്ത് പ്രതി ആദിയോടന്തം വായിച്ച് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ ബഹു. ടി. ജെ. ജോഷ്വാ അച്ചൻ ദിവ്യബോധനം ഡയറക്ടർ കൂടിയായി ആരംഭം മുതൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. റജിസ്ട്രാർ ആയി പ്രശസ്ത സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ബഹു. ഡോ. ജോൺ പണിക്കരച്ചൻ ഈ ഗ്രന്ഥ രചനക്ക് ആവശ്യമായ പ്രചോദനം നൽകി. ഇവർക്ക് എല്ലാം പ്രത്യേകമായ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥം അല്പം വൈകിയാണ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതെങ്കിലും ഇത്രയും ഭംഗിയായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാൻ സഹായിച്ച ഓഫീസ് സെക്രട്ടറി ശ്രീ. വി. ഐ. ഏബ്രഹാം, ഭംഗിയായി ഡി. റ്റി. പി. ചെയ്തു തന്ന സോഫിയാ പ്രിന്റ് ഹൗസ്, അച്ചടി നിർവഹിച്ച ഉദയാ പ്രസ്സ് എന്നിവരോടുള്ള നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഫാ. സി. സി. ചെറിയാൻ
(കോ-ഓർഡിനേറ്റർ)

ഓർത്തഡോക്സ് സെമിനാരി
31 – 12 – 2002

വാങ്മുഖം

‘ജീവിതപാതയിൽ’ എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗമെന്ന നിലയിലാണ് ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിരിക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗ് പഠനത്തിന് ഇത് രണ്ടും ഒരുമിച്ച് വായിക്കുന്നത് പ്രയോജനകരമായിരിക്കും.

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉടനടി പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന അത്ഭുത രോഗശാന്തി കേന്ദ്രങ്ങളും നിരവധി പ്രാർത്ഥനാക്കൂട്ടങ്ങളും സമൂഹത്തിൽ സജീവമാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികതയ്ക്ക് കാര്യമായ ഊന്നൽ നൽകാത്ത പാശ്ചാത്യ മോഡലിലുള്ള സെക്കുലർ കൗൺസലിംഗും മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പ്രതിവിധിയായി രംഗത്തുണ്ട്. വ്യത്യസ്ത ധ്രുവങ്ങളിലായി നീങ്ങുന്നതല്ലാതെ ആദ്ധ്യാത്മികതയേയും, മനശ്ശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളെയും ആരോഗ്യകരമായി സമന്വയിക്കുന്ന സമീപനം കാര്യമായി ഉണ്ടായിട്ടില്ല. സഭയുടെ പാരമ്പര്യം ഇതേപ്പറ്റി എന്തു പറയുന്നു എന്നുള്ള അന്വേഷണവും കാര്യമായി ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഈ വസ്തുതകൾ മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ പുസ്തകം എഴുതിത്തുടങ്ങിയത്.

സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായി മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കുവാനും, ആദ്ധ്യാത്മിക മാനസിക അടിസ്ഥാനങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കുവാനുമുള്ള ഒരു എളിയ ശ്രമമാണ് ഇതിൽ കൂടി നടത്തിയിരിക്കുന്നത്. ദൈവസാദൃശ്യത്തിലും സ്വരൂപത്തിലും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യൻ വീഴ്ചയിലായതു മൂലം, ആത്മശരീര മനസ്സുകളിൽ എപ്പോഴും സംഘർഷത്തിനു സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. നന്മ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ, സ്വയം തിരുത്തുവാൻ കുറെയൊക്കെ മനുഷ്യനു സാധിക്കും. മനശാസ്ത്രം ആ വഴിക്ക് കുറെ അറിവുകൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ദൈവസൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ തന്റെ സൃഷ്ടാവിന്റെ കരങ്ങളിൽ പരിപൂർണ്ണമായി ഏൽപ്പിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോഴാണ് ആത്മീയതയുടെയും മനസ്സമാധാനത്തിന്റെയും ഔന്നത്യങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത്. ഈ രണ്ടു ഘടകങ്ങളെയും ആരോഗ്യകരമായി സമന്വയിപ്പിക്കാനാണ് ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ആ വഴിക്കു ചില ചിന്തകൾക്കു തുടക്കമിട്ടിട്ടുള്ളത് ആഴത്തിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആ വിധത്തിലുള്ള പ്രതിഭാശാലികൾ ദിവ്യബോധന ബിരുദധാരികളിൽ ഉണ്ടായിവരട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

കുറേക്കൂടി നേരത്തെ പൂർത്തിയാക്കേണ്ട ഈ ഗ്രന്ഥം ഇപ്പോഴെങ്കിലും പുറത്തുവന്നത് ബ. സി. സി. ചെറിയാനച്ചന്റെയും ബ. ജോൺ പണിക്കരച്ചന്റെയും സ്നേഹപൂർവ്വമായ നിർബന്ധം മൂലമാണ്. അവരോടുള്ള കടപ്പാട് രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

ഞാൻ പല വിധത്തിൽ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന എന്റെ വന്ദ്യഗുരു ബ. ജോഷാ അച്ചൻ ഇതിന്റെ കൈയെഴുത്തുപ്രതി വായിച്ച് ആവശ്യമായ തിരുത്തലുകൾ വരുത്തിയതിൽ എനിക്ക് അതീവ കൃതജ്ഞതയുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഉള്ളടക്കം അതു മൂലം കൂടുതൽ ആധികാരികതയുള്ളതായിരിക്കുന്നു.

പ്രോത്സാഹനജനകമായ അവതരണം എഴുതിയ വൈദിക സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ ബ. ഡോ. കെ. എം. ജോർജച്ചനോടും, യാദൃശ്ചികമായ സംഭാഷണമദ്ധ്യേ ഈ പുസ്തകത്തിന് 'മനസ്സും ജീവിതവും' എന്ന അർത്ഥവത്തായ പേരു നിർദ്ദേശിച്ച ഡോ. അലക്സ് പോളിനോടും (പരുമല) പ്രത്യേകമായ നന്ദി.

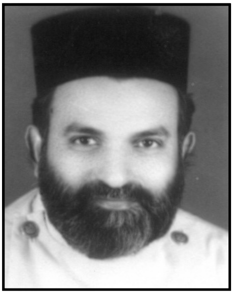
വായിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കൈയെഴുത്തുപ്രതി ഡി.റ്റി.പി. ചെയ്യുകയും ഭംഗിയായി പ്രൂഫ് റീഡിംഗ് നടത്തുകയും ചെയ്ത ജോയ്സ് തോട്ടയ്ക്കാടിനോടും അച്ചടി മനോഹരമാക്കിയ ഉദയാ പ്രസ്സിനോടും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

അറിവിനോടൊപ്പം നിത്യജീവിതത്തിലെ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രതിവിധിയാകത്തക്ക ചില ഉൾക്കാഴ്ചകളും വായനക്കാർക്കു ലഭിച്ചാൽ ഞാൻ കൃതാർത്ഥനായി.

എല്ലാറ്റിനുമുപരി ഇതു പൂർത്തിയാക്കാൻ അളവറ്റ കൃപ ചൊരിഞ്ഞ ദൈവത്തെ സ്തുതിച്ചുകൊണ്ട് കൗൺസലിംഗ് പഠിതാക്കൾക്കായി ഈ ഗ്രന്ഥം സമർപ്പിക്കട്ടെ.

ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ്

ദനഹാപെരുന്നാൾ 2003



ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ്

പ്രമുഖ കൗൺസലർ, ഗ്രന്ഥകാരൻ, അദ്ധ്യാപകൻ, വാഗ്മി.

ചേപ്പാട് സെന്റ് ജോർജ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി ഇടവകാംഗം.

കേരളാ സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്നും സോഷ്യോളജിയിൽ എം. എ. യും,
സെറാംബൂർ സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്നും ബി. ഡി. യും,
പാസ്റ്ററൽ കൗൺസലിംഗിൽ എം. ടി. എച്ചും,
വെല്ലൂർ ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലിംഗ് സെന്ററിൽ നിന്നും
കൗൺസലിംഗിൽ ഡിപ്ലോമയും,
ലണ്ടൻ ഹിത്രോപ്പ് കോളജിൽ നിന്നും മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ
ബിരുദാനന്തര ഡിപ്ലോമയും
സെറാംബൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നു മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ
ഡോക്ടറേറ്റും കരസ്ഥമാക്കി.

കോട്ടയം ഓർത്തഡോക്സ് വൈദിക സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ,
പ്രത്യാശാ കൗൺസലിംഗ് സെന്റർ കോ - ഓർഡിനേറ്റർ,
സെന്റ് പോൾസ് മിഷൻ ട്രയിനിംഗ് സെന്റർ അദ്ധ്യാപകൻ,
സ്നേഹലോകം മാസിക ചീഫ് എഡിറ്റർ
എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

കൃതികൾ: ജീവിതപാതയിൽ, ഭൂമിയിൽ പറുദീസ, അവർ ഒന്നാകുന്നു, ഇടയലേഖനങ്ങൾ: ഒരു വ്യാഖ്യാനം, കൈവിളക്ക്, മനസ്സും ജീവിതവും.

ഭാര്യ: മാവേലിക്കര പടിഞ്ഞാറേതലയ്ക്കൽ എലിസബത്ത് തോമസ്.
മക്കൾ: അരുൺ, അനില, അനിഷ.

വിലാസം: ഊടത്തിൽ, രാമപുരം, കീരിക്കാട് പി. ഒ. - 690 508.
ഫോൺ: (0479) 2472339

ഉള്ളടക്കം

പ്രസ്താവന 3
പ്രസാധകക്കുറിപ്പ് 4
വാങ്മുഖം 5

യൂണിറ്റ് 1 കൗൺസലിംഗ്: വിവിധ സമീപനങ്ങൾ

1. കൗൺസലിംഗ് നിർവചനങ്ങൾ 9
2. കൗൺസലിംഗ് അടിസ്ഥാന ധാരണകൾ 17
3. കൗൺസലറുടെ സവിശേഷ യോഗ്യതകൾ 24
4. ബിബ്ലിക്കൽ കൗൺസലിംഗ് 33
5. വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിത കൗൺസലിംഗ് - തുടർച്ച 41
6. കൗൺസലിംഗും ആത്മീയ വഴികാട്ടിയും 49

യൂണിറ്റ് 2 മനഃശ്ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ

1. സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ് 57
2. ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലർ 64
3. കാൾ യുംഗ് 73
4. പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയം 80
5. വിവിധ തെറാപ്പികൾ 88
6. വിവിധ തെറാപ്പികൾ - തുടർച്ച 96

യൂണിറ്റ് 3 പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിവിധികളും

1. ഉത്കണ്ഠയെ അതിജീവിക്കാൻ 106
2. സ്ട്രെസ്സിനെ നേരിടേണ്ട വഴികൾ 115
3. വിഷാദഭാവം മറികടക്കാൻ 123
4. ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയും കൗൺസലിംഗും 132
5. മദ്യപാനവും കൗൺസലിംഗും 140
6. വ്യക്തിത്വ വികസന പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും 149

യൂണിറ്റ് 4 സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയും കൗൺസലിംഗും

1. കൗൺസലിംഗ് പൗരസ്ത്യ ക്രൈസ്തവ പാരമ്പര്യത്തിൽ 157
2. പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ് 165
3. കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളും കൗൺസലിംഗും 173
4. ദമ്പതികളിലെ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ 182
5. കുട്ടികളുടെ പഠന പ്രശ്നങ്ങളും കൗൺസലിംഗും 190
6. സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയും കൗൺസലിംഗും 199

യൂണിറ്റ് 1

കൗൺസലിംഗ്: വിവിധ സമീപനങ്ങൾ

പാഠം 1

കൗൺസലിംഗ് നിർവചനങ്ങൾ

❑ നിർവചനങ്ങൾ ❑ തിരുത്തേണ്ട ധാരണകൾ ❑ നിർവചനങ്ങളുടെ താത്ത്വിക അടിസ്ഥാനം ❑ ദൈവശാസ്ത്രവും മനഃശാസ്ത്രവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

സമൂഹത്തിന്റെ വികസനത്തെ പാശ്ചാത്യ ലോകവുമായി ബന്ധിച്ചാണ് ഇന്ന് എല്ലാവരും വിലയിരുത്തുന്നത്. ആ നിലയിൽ 17-ാം നൂറ്റാണ്ട് ബോധോദയത്തിന്റെയും, 18-ാം നൂറ്റാണ്ട് യുക്തിയുടെയും, 19-ാം നൂറ്റാണ്ട് ശാസ്ത്രപുരോഗതിയുടെയും 20-ാം നൂറ്റാണ്ട് ആകുലതയുടെയും എന്ന് പൊതുവെ വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. സൈബർ യുഗമായ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിന് എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കുന്ന ഒരു വിശേഷണം ഇനിയും ഉണ്ടാകുവാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളു. ഏതായാലും തുറന്ന കമ്പോള വ്യവസ്ഥിതിയിലൂടെയുള്ള ആഗോളവൽക്കരണമല്ലാതെ വികസനത്തിന് മറ്റൊരു വഴിയും മുന്നിൽ ഇല്ല എന്ന് മിക്ക ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളും അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പോക്കാണ് ഇന്ന ത്തേത്. അതിന്റെ സാമ്പത്തിക - രാഷ്ട്രീയ പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് ഇവിടെ പ്രവേശിക്കുന്നില്ല. മാനസിക തലത്തിൽ ടെൻഷനും, ഉത്കണ്ഠയും, സൈക്കോസൊമാറ്റിക് രോഗങ്ങളും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു എന്നത് നിഷേധിക്കാനാവാത്ത വസ്തുതയാണ്. ഇവിടെയാണ് കൗൺസലിംഗിന്റെ പ്രസക്തി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിയുടെ അസ്തിത്വത്തിൽ എപ്പോഴും ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും ആധിക്കുമെല്ലാമുള്ള സാദ്ധ്യതകളുണ്ട്. ഇല്ലായ്മയിൽ നിന്നു വന്ന അസ്തിത്വം വീണ്ടും ഇല്ലായ്മയിലേക്കു തിരികെ പോകാനുള്ള സാദ്ധ്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവിലൂടെയാണ് എല്ലാ ഉത്കണ്ഠയും കടന്നുവരുന്നത് എന്ന് ദാർശനികന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ഇല്ലായ്മയിലേക്കു പോകാതെ നിലനിൽക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം വ്യക്തിയുടെ അന്തർഗതത്തിൽ എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥതകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഭയവിഹ്വലതകളെയല്ല സാധാരണ മനഃശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗിലൊക്കെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. തൽക്കാല പരിതസ്ഥിതിയിൽ തന്നെ ഏൽപ്പിച്ച ദൗത്യം നിറവേറ്റാനാകാതെ പകച്ചു നിൽക്കുന്ന അവസരങ്ങളാണ്

സാധാരണഗതിയിൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ആവശ്യകത ജനിപ്പിക്കുന്നത്. നിലനിൽപ്പിന്റെ ഭയവിഹ്വലത (Existential Anxiety) കുറച്ചുകൂടി ആഴമുള്ള തലത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതു തന്നെ. നിലനിൽപ്പ് ഇല്ലാതെയാകുന്നില്ല, മറിച്ച് ജീവന്റെ മറ്റൊരു വികസിത രൂപത്തിലേക്ക് മരണം വഴിയായി പ്രവേശിക്കുന്നു എന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ തലങ്ങളിൽ എത്തിയാൽ ഈ നിലനിൽപ്പിന്റെ ഭയം ഇല്ലാതെയാകുമെന്ന് മരണാനന്തര ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കുന്ന ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസവും മറ്റു മതങ്ങളും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. തല്ക്കാലം മനഃശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗ് ആ തലത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നില്ല. മരിക്കും വരെ ജീവിക്കുവാനുള്ള തത്രപ്പാടിൽ ഉരുത്തിരിയുന്ന, സ്വയം പരിഹരിക്കാനാവാത്ത മാനസിക സംഘർഷങ്ങളാണ് കൗൺസലിംഗിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.

കൗൺസലിംഗ് നിർവചനങ്ങൾ

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗമായ *ജീവിതപാതയിൽ* കൗൺസലിംഗിന്റെ ചില നിർവചനങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ആവർത്തനമാകാതെ അതിനോടു ചേർന്ന് ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ. കൗൺസലിംഗ് എന്തല്ല എന്ന് വ്യക്തമായാൽ അതിന്റെ നിർവചനത്തിലേക്കു കടക്കാൻ കുറച്ചുകൂടി എളുപ്പമായി.

തിരുത്തേണ്ട ധാരണകൾ

1. കൗൺസലിംഗ് ഉപദേശം കൊടുക്കുന്നതല്ല (Advice giving)

ഉപദേശം കൊടുക്കരുത് എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ പലർക്കും പ്രയാസം ഉണ്ടാകും. ആവശ്യമുള്ളിടത്തു ഉപദേശം നൽകാം. എന്നാൽ അതിനെ കൗൺസലിംഗ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കരുത് എന്ന് മാത്രം. മറ്റൊരാൾക്ക് ഉപദേശം നൽകിയാൽ അതിന്റെ അർത്ഥം, ആ ആൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നത്തിന് നമ്മുടെ കൈയിൽ മറുപടി ഉണ്ട് എന്നാണ്. എന്നാൽ പ്രശ്നത്തിന്റെ വൈകാരികതലം ആ വ്യക്തിക്കു മാത്രമേ അറിയാൻ കഴിയൂ. യുക്തിപരമായ ചോദ്യത്തിന് മറുപടി നൽകാം. എന്നാൽ വൈകാരികത ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വകാര്യതയിലുള്ളതാണ്. അവിടേക്കു കടന്നുചെല്ലാൻ മറ്റൊരാൾക്കു അത്ര എളുപ്പമാവില്ല. അതിനാൽ മറുപടി വളരെ ഉപരിപ്ലവമാകാനാണ് സാധ്യത. തന്നെയുമല്ല വ്യക്തി ഉത്തരവാദിത്വബോധമുള്ളവനാകണമെങ്കിൽ സ്വയം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കണം. മറ്റൊരാൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ അടിമത്ത മനോഭാവത്തോടെ അനുസരിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ വാശിയോടെ നിരാകരിക്കുകയോ ചെയ്യാനാണ് സാദ്ധ്യത. ഇതെല്ലാം കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ഉപദേശം നൽകലായി കൗൺസലിംഗിനെ കാണാനാവുകയില്ല.

2. ഗുരു, ശിഷ്യന്മാരെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് കൗൺസിലിംഗല്ല (Teaching)

ജീവിതത്തിലെ അനേക കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് നാം പഠിക്കുന്നതാണെങ്കിലും കൗൺസലിംഗ് പഠിപ്പിക്കുന്നതല്ല. ഗുരുശിഷ്യ ബന്ധത്തിന് എപ്പോഴും ഒരകൽച്ചയുണ്ട്. ഗുരു ഉയർന്ന തലത്തിലും, ശിഷ്യൻ താഴത്തെ തട്ടിലുമാണ്. സ്നേഹിതനോടെന്നപോലെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉള്ളറ തുറക്കാൻ ഗുരുവിനോട് ശിഷ്യനാവുകയില്ല. തന്നെയുമല്ല, ശിഷ്യനെ വിലയിരുത്തുകയും, ഗുണദോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഗുരുധർമ്മമാണ്. വിഷയങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പോലെയല്ല വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത്. അതിനാൽ പഠിപ്പിക്കൽ എന്ന ആശയം കൗൺസലിംഗിന് ചേർന്നതല്ല.

3. കൗൺസലിംഗ് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കലല്ല (Problem solving)

ചുറ്റുപാടുമുള്ള എല്ലാവർക്കും എന്തിനധികം കൗൺസലർക്കു തന്നെയും പ്രശ്നങ്ങൾ കാണും. ആരുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കു പരിഹരിച്ചു കൊടുക്കാനാവില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് അഭ്യസ്തവിദ്യനായ യുവാവിന് തൊഴിൽ ലഭിച്ചാലേ തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുകയുള്ളു. കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി അത് സാദ്ധ്യമാവുമോ? എന്നാൽ 'തൊഴിലില്ലായ്മ' എന്ന പ്രശ്നം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളെ നേരിടേണ്ട വഴികൾ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. അല്ലാതെ തൊഴിൽ കണ്ടെത്തി പ്രശ്നം പരിഹരിച്ചു കൊടുക്കാൻ ഒരു കൗൺസലർക്കും കഴിയുകയില്ല.

4. കൗൺസലിംഗ് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമല്ല (Guidance)

ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളിലെല്ലാം ഗൈഡുകളുണ്ട്. അവർക്ക് എല്ലാ വഴികളും, അവിടെയുള്ള എല്ലാറ്റിനെപ്പറ്റിയും നല്ല തിട്ടമുണ്ട്. വരുന്ന ടൂറിസ്റ്റുകൾ ഈ വക കാര്യങ്ങളിൽ അജ്ഞരും. അജ്ഞരെ വഴികാട്ടി കൊടുക്കുന്ന മാർഗ്ഗമല്ല, കൗൺസലിംഗിന്റേത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെ വഴിയും മറ്റൊരാളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ടൂറിസ്റ്റ് ഗൈഡ് കാട്ടുന്നതുപോലെ എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമായ ഒരു വഴിയില്ല. വ്യക്തി, തനിയെ കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആ പ്രക്രിയയിൽ സഹായിക്കുവാനോ, പങ്കുചേരുവാനോ മാത്രമേ കൗൺസലർക്കു സാധിക്കുകയുള്ളു.

5. കൗൺസലിംഗ് ആത്മീയ വഴികാട്ടലല്ല (Spiritual Guidance)

വ്യക്തികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്ന ആത്മീയ വഴികാട്ടലിന്റെ ഒരു പാരമ്പര്യം പൗരസ്ത്യ സഭകൾക്കുണ്ട്. അതേപ്പറ്റി ഒരദ്ധ്യായം പിന്നാലെ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. പൗരസ്ത്യ സഭയിലെ ആ പാരമ്പര്യം തീർച്ചയായും പുനർജീവിപ്പിക്കേണ്ടതു തന്നെ. എന്നാൽ

വേദപുസ്തക വാക്യങ്ങൾ കുറച്ചുദ്ധരിച്ച് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ദൈവ ത്തിൽ നിന്നുള്ള മറുപടി ഇതാണെന്ന മട്ടിൽ പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതി കൗൺസലിംഗിനില്ല. വ്യക്തിയിൽ തന്നെ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെയും ശക്തിയെയും പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽ ശ്രമിക്കുന്നു. വൈദ്യൻ മരുന്നു കുറിക്കുന്നതുപോലെ ആത്മീയ മായ ഉപാധികൾ (ഉപവാസം, കൂട്ടായ്മ പ്രാർത്ഥന, നേർച്ചകൾ, ബാധ ഇറക്കൽ, തീർത്ഥാടനം തുടങ്ങിയവ) കുറിച്ചു കൊടുക്കുന്ന രീതി യുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ എന്തായാലും അതിനെ കൗൺസലിംഗ് എന്ന് പറയുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. ആത്മീയതയുടെ ഔന്നത്യത്തിൽ കൗൺസലറും താഴെ അഗാധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരും എന്ന ഒരു തരംതിരിവ് കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകാര്യമല്ല. സമാനഭാവവും, പരസ്പര ബഹുമാനവും, ആദരവും കൗൺസലിംഗിൽ പ്രധാനമാണ്. ഇന്നു കാണ പ്പെടുന്ന ആത്മീയ വഴികാട്ടലിൽ ഈ തത്ത്വം പാലിക്കപ്പെടുന്നില്ല.

6. കൗൺസലിംഗ് ചോദ്യം ചെയ്യലല്ല (Probing)

പ്രശ്നങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദ്യം ചെയ്ത് കണ്ടുപിടി ക്കുന്ന രീതിയാണ് ചോദ്യം ചെയ്യലിലുള്ളത്. അങ്ങനെ ഒരു കാരണം കണ്ടെത്തുന്നത് മിക്കവാറും ശരിയാകണമെന്നില്ല. അഥവാ ശരിയായാലും വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളെ അധികരിക്കാനേ ആ രീതി ഉപ കരിക്കുകയുള്ളു. കുറ്റവാളികളെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നത് ക്രിമിനൽ വകു പ്പിന്റെ രീതിയാണ്. കൗൺസലിംഗിന് അതു ചേർന്നതല്ല.

ഇതൊന്നും കൗൺസലിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ പിന്നെന്താണ് എന്ന ചോദ്യ ത്തിന് നിലവിലുള്ള ചില നിർവചനങ്ങൾ ആദ്യം പരിശോധിക്കാം.

സിവാർഡ് ഹിൽറ്റ്നറിന്റെ നിർവചനം വളരെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടതാണ്. “Counselling is usually helping another person to help himself, not doing something for him.” മറ്റൊരാൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതല്ല, സ്വയം സഹായിക്കാനായി അയാളെ സഹായിക്കുന്നതാണ് കൗൺസലിംഗ്. വ്യക്തി സ്വയാവബോധമുണ്ടായി തന്റെ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തി അവയെ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പഠിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുണ്ടാകും.

പീറ്റർ ലിഡൽ കൗൺസലിംഗിനെ നിർവചിച്ചത് ഇപ്രകാരമാണ്. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായി ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ സഹായം തേടുമ്പോൾ അതു കൗൺസലിംഗാവുന്നു. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിത്തറയുണ്ടാകുമ്പോൾ കൗൺസലിംഗിനെ പാസ്റ്റ റൽ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാം. വിശ്വാസികളുടെ സമൂഹമായ സഭയുടെ സൗഖ്യദാനത്തിന്റെ ഭാഗമായും പീറ്റർ ലിഡൽ കൗൺസലിംഗിനെ കാണുന്നുണ്ട്.

മാർഗററ്റ് മോറന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ "മനുഷ്യ ബന്ധത്തിന്റെ സാങ്കേതിക വശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ ഒരാൾ, സാമൂഹ്യ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന മറ്റൊരാൾക്ക് അതിൽ നിന്നു വിടുതൽ ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന കലയാണ് കൗൺസലിംഗ്." ഇവിടെ പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയത്തിലുള്ള അറിവ് കൗൺസലിംഗിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ജോൺ ആർ കവനായുടെ വീക്ഷണത്തിൽ "ദൈവത്തെ മൂന്നാം കക്ഷിയായി ഉൾക്കൊണ്ട് രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗാഢമായ ഒരു ബന്ധമാണ് കൗൺസലിംഗ്." ഗാഢ സൗഹൃദം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും ബോധപൂർവ്വം ദൈവത്തെ കക്ഷിക്കു പരിചയപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ആവശ്യമാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. വ്യത്യസ്ത മതവിഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന കൗൺസലിംഗിൽ ഏതു ദൈവത്തെ എങ്ങനെ പരിചയപ്പെടുത്തുമെന്നത് എളുപ്പം ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ചോദ്യമായി നിലനിൽക്കുന്നു.

മൈക്കിൾ ഒ. ബ്രൈൻ കുറച്ചുകൂടി വിശദമായി കൗൺസലിംഗിനെ നിർവചിക്കുന്നുണ്ട്. പുരോഹിതനും കക്ഷിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൽകൂടി, കക്ഷി ദൈവമകനോ, മകളോ ആയി പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ജീവിതം അർത്ഥസംപുഷ്ടമായി ജീവിക്കാൻ പരിശീലിക്കപ്പെടുന്നതാണ് കൗൺസലിംഗ്. ഈ നിർവചനത്തിന്റെ സവിശേഷത ദൈവിക ബന്ധത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തമായി എടുത്തു പറയുന്നു എന്നതാണ്. ദൈവമകനോ, മകളോ ആയിത്തീരാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളെയും അതിജീവിക്കാനാവുമെന്ന ഒരടിസ്ഥാനവും ഈ നിർവചനത്തിനുണ്ട്. ദൈവശാസ്ത്രപരമായി ഈ നിർവചനത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെങ്കിലും, കൗൺസലിംഗ് ഒരു ആത്മീയ സംഭാഷണമായി തീർക്കാൻ ഒരു പക്ഷേ ഇടയായേക്കാം.

വളരെ കൂടുതൽ ആളുകളെ ആകർഷിച്ച മറ്റൊരു നിർവചനമാണ് പാറ്റേർസൺന്റേത്. "മാനസിക സഹായം ആവശ്യമുള്ള വ്യക്തി അത്തരം സഹായം നൽകാൻ പഠനവും പരിശീലനവും ഉള്ള ആളുമായി (കൗൺസലർ) സ്വേച്ഛാനുസരണം സ്ഥാപിക്കുന്ന ഔപചാരിക ബന്ധമാണ് കൗൺസലിംഗ്." ഇവിടെ പഠനവും പരിശീലനവും എന്നത് പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയത്തിലുള്ള പഠനം ആണ്. മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തെ വിശകലനം ചെയ്യാൻ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സങ്കേതങ്ങൾ മാത്രം മതിയാവുമോ എന്ന ചോദ്യവും തള്ളിക്കളയാനാവില്ല.

നിർവചനങ്ങൾ: താത്ത്വിക സമീപനം

ഓരോ നിർവചനത്തിനും ഒരു താത്ത്വിക അടിസ്ഥാനമുണ്ടായിരിക്കും.

അതും കൂടി വ്യക്തമായാലേ അനുയോജ്യമായ ഒരു നിർവചനം സ്വീകരിക്കാനാവൂ. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ചില നിർവചനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം മനഃശാസ്ത്രപരമാണ്. വ്യക്തിത്വത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ പൂർണ്ണമായും അവർക്കേ സാദ്ധ്യമാവൂ എന്ന അവകാശവാദം ഒരു പരിധി വരെ മാത്രമേ അംഗീകരിക്കാൻ വഴിയുള്ളു. ദൈവശാസ്ത്രപരമായി നോക്കുമ്പോൾ മനഃശാസ്ത്ര വീക്ഷണത്തിന് അടിസ്ഥാനപരമായി ചില പരിമിതികൾ ഉണ്ട്. മനുഷ്യൻ ദൈവസൃഷ്ടിയാണെന്നും ദൈവസാദൃശ്യവും സ്വരൂപവും അവനിലുണ്ടെന്നും, എന്നാൽ പാപം ആ ദൈവസാദൃശ്യത്തിനും സ്വരൂപത്തിനും മങ്ങലേൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നും ഉള്ള ചിന്ത മനഃശാസ്ത്രത്തിലില്ല. വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി അയാളിൽ തന്നെയുണ്ടെന്നാണ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ അഭിമതം. ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ അതും പൂർണ്ണമായി സ്വീകരിക്കാനാവില്ല. മനുഷ്യൻ ദൈവേച്ഛയ്ക്കനുസരണമായി ജീവിക്കണമെന്നും, ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ അവസ്ഥകളിലും ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ശക്തി പ്രാപിക്കണമെന്നും ദൈവശാസ്ത്രം ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. വേണ്ടത്ര വിധത്തിൽ ദൈവാശ്രയബോധം ഇല്ലാതെ വരുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ അധികരിക്കുന്നു എന്ന് ദൈവശാസ്ത്രം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള വ്യത്യസ്ത സമീപനമാണ് ഇവിടെ കാണുന്നത്. കൗൺസലിംഗിനെ നിർവചിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ താത്ത്വികാടിസ്ഥാനം കുറേക്കൂടി വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണം.

ദൈവശാസ്ത്രവും മനഃശാസ്ത്രവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

ഇവയെ തമ്മിൽ സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള ഒരു നിർവചനം കണ്ടെത്താൻ നിലവിലുള്ള വിവിധ ചിന്തകളെ ഒന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അവയെ അഞ്ചായി തരം തിരിക്കാം.

1. യുക്തിപരം

ഈ ചിന്തയിൽ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഏറ്റവും അധികം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് യുക്തിയെയാണ്. ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിച്ച സിദ്ധാന്തങ്ങളോളം വില മതസിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കു കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവയൊന്നും യുക്തിപരമായി തെളിയിച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുതകളല്ല. കാണപ്പെടുന്ന മനുഷ്യനാണ് എല്ലാ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കാനുള്ള അളവുകോൽ. കാണപ്പെടാത്ത ദൈവമല്ല. അതിനാൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടത് മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കിയാകണം.

2. ദൈവമുണ്ടെങ്കിലും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ദൈവം ഇടപെടുന്നില്ല.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചതാണെങ്കിലും അതിനു ചലിക്കാൻ

ചില അലംഘനീയ നിയമങ്ങളുണ്ട്. അതിൽ ദൈവം ഇടപെടുന്നില്ല. അതു പോലെ മനുഷ്യന്റെ കാര്യത്തിലും ദൈവം അകൽച്ച പാലിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പാലിക്കാനുള്ള കഴിവ് സൃഷ്ടിയിൽ തന്നെ ദൈവം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അത് ശരിയാംവണ്ണം ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രശ്ന ങ്ങൾ പരിഹൃതമാകും. അല്ലാതെ പ്രത്യേകമായ ഒരു ദൈവാന്വേഷണം അതിനാവശ്യമില്ല.

3. ആത്മീയ വീക്ഷണം

യുക്തിയെക്കാൾ വലുത് വെളിപ്പാടാണ്. ദൈവിക വെളിപ്പാടുകൾ എല്ലാം വേദപുസ്തകത്തിലുണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് മറ്റൊരു വഴിയും അന്വേഷിക്കേണ്ടതില്ല. യുക്തിയിലധിഷ്ഠിതമായ മറ്റു വഴികൾ വഴി തെറ്റിക്കുന്നവയാണെന്ന് ഈ ചിന്തയുടെ വക്താക്കൾ ചൂണ്ടി ക്കാട്ടുന്നു. വേദപുസ്തകം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന ദൈവികാടിസ്ഥാനങ്ങൾ പിൻതുടരാത്തതാണ് എല്ലാ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമെന്ന് ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അതിനാൽ തിരുവചനത്തിലേക്കു തിരിയുകയാണ് പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനുള്ള വഴി. പാശ്ചാത്യ ലിബറൽ പ്രൊട്ടസ്റ്റന്റു വിഭാ ഗങ്ങൾക്ക് ഈ കാഴ്ചപ്പാടാണുള്ളത്.

4. വിശ്വാസത്തെ ഉപയോഗിക്കുക

ആത്മീയവാദികളുടെ മറ്റൊരു മുഖമാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. ആധുനിക ഉണർവു പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലെല്ലാം ഇതിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങൾ കാണാം. സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും നേടുക മനുഷ്യന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യമാണ്. ഇത് നേടുവാൻ ദൈവത്തെ അറിയണം. പുറമേ നോക്കുമ്പോൾ ആകർ ഷണീയമെങ്കിലും ഈ ചിന്താഗതിയുടെ അകം പൊള്ളയാണ്. ദൈവത്തെ ഉപയോഗിച്ച് ഭൗതിക ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ സാക്ഷാത്കാരവും അതുവഴി വള രാനുള്ള സ്വാർത്ഥതയുമാണ് ഈ ചിന്താഗതിയിൽ നിഴലിക്കുന്നത്. ദൈവവും സഹജീവികളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ശരിയായ നിലയിലായി ത്തീരുമ്പോൾ അതിന്റെ ഫലമായി ശാന്തിയും സമാധാനവും ഉണ്ടായി ക്കൊള്ളും. അല്ലാതെ മനസ്വസ്ഥതയെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യവും ദൈവത്തെ അതിനു മുഖാന്തരവുമാക്കുന്ന രീതി ദൈവശാസ്ത്രപരമായി നീതികരി ക്കാനാവില്ല.

5. സമഗ്രമായ വീക്ഷണം

ദൈവശാസ്ത്രത്തേയും മനശാസ്ത്രത്തേയും അർത്ഥവത്തായി ബന്ധി ക്കുന്ന ഒരു വീക്ഷണമായി ഇതിനെ കരുതുന്നു. താഴെ പറയുന്ന വസ്തു തകൾ ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്.

a. മനുഷ്യൻ ദൈവസൃഷ്ടിയാണ്. ദൈവസാദൃശ്യവും സ്വരൂപവും അവന് നൽകിയിരിക്കുന്നു.

b. ദൈവസൃഷ്ടിയാകയാൽ സ്വാതന്ത്ര്യം മനുഷ്യന് നൽകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ ഇച്ഛാശക്തിക്കു സാധിക്കും.

c. എന്നാൽ ഇച്ഛാശക്തി വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിക്കാനാവാത്ത വിധം തിന്മ, മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിൽ കടന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ട്. തിന്മയിൽ നിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കുമ്പോഴേ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കുകയുള്ളു.

d. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പിൻപിലും തിന്മയുണ്ടെങ്കിലും, വ്യക്തിപരമായ തിന്മകൾ കൂടാതെ തന്നെ വ്യക്തിയിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാം. പാപത്തിന്റെ സ്വഭാവമെന്നു പറഞ്ഞ് അതിനെ ആത്മീയവൽക്കരിക്കുകയോ, നിരാകരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മാനസിക പ്രശ്നത്തെ ആ വിധത്തിൽ തന്നെ കാണാൻ കഴിയണം.

e. ദൈവസൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യൻ പൂർണ്ണതയിലേക്കു വളരുവാൻ ദൈവകൃപ ആവശ്യമാണ്. തനിയെ വളരാനുള്ള സാദ്ധ്യത വ്യക്തിയിലുണ്ടെങ്കിലും, ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ചുള്ള വളർച്ചയാണ് അഭികാമ്യം. അതിനാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ ദൈവാശ്രയത്തിലേക്കു തിരിയാതെ എപ്പോഴും ദൈവാശ്രയത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതാണുത്തമം.

ഈ പറഞ്ഞതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കൗൺസലിംഗിന് ഇപ്രകാരം ഒരു നിർവചനം കൊടുക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു. “ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കാനാവാത്ത വ്യക്തിയുടെ മാനസികവും, ആത്മീയവുമായ പ്രതിബന്ധങ്ങളെ സ്വയം മനസ്സിലാക്കുവാനും, അതിൽ നിന്ന് വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനും സ്വയം തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുവാനും സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിൽ പരിചയവും അറിവുമുള്ള മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ ഇടപെടലിനെ കൗൺസലിംഗ്” എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. സ്വയം കണ്ടെത്താനും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും തീർച്ചയായും വ്യക്തിക്കു കഴിവുണ്ടാക്കി കൊടുക്കണം. എന്നാൽ പ്രശ്നങ്ങളെ മാനസിക തലത്തിൽ മാത്രമല്ല ആത്മീയതയുടെ തലത്തിലും വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ കക്ഷിക്കു സാധിക്കണം. ഈ പ്രക്രിയയിൽ കൗൺസലർ തന്റെ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളൊന്നും കക്ഷിയിൽ അടിച്ചേല്പിക്കുകയുമരുത്. സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ മനഃശാസ്ത്രത്തേയും, ദൈവശാസ്ത്രത്തേയും ആവശ്യാനുസരണം മാറി മാറി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. ചില വ്യക്തികളിൽ പ്രശ്നഹേതു മാനസികമാണെങ്കിൽ മറ്റു ചിലരിൽ അത് ആത്മീയമാവാം. വേറെ ചിലരിൽ ഇത് രണ്ടും കൂടി കലർന്നതാവാം. ഏതായാലും രണ്ട് സങ്കേതങ്ങളെയും വ്യക്തിയുടെ നന്മയ്ക്കായി സമഗ്രമായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നതിലാണ് കൗൺസലറുടെ കഴിവ് വെളിപ്പെടേണ്ടത്.

പാഠം 2

കൗൺസലിംഗ് അടിസ്ഥാന ധാരണകൾ

❑ വ്യക്തിയുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും അനന്യത ❑ അടിവേരുകൾ ഉള്ളിൽ തന്നെ ❑ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ അർത്ഥം ❑ സംഘർഷങ്ങളിൽ കൂടിയുള്ള വ്യക്തിത്വ വളർച്ച ❑ പിൻതുണ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മനസ്സ് ❑ വ്യക്തിയിലുള്ള കഴിവ് ❑ അനിശ്ചിതമായ വൈകാരിക ഭാവവും യാഥാർത്ഥ്യബോധവും ❑ റഫറൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ആവശ്യകത

കൗൺസലിംഗ് വ്യക്തിഗതമെങ്കിലും എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും കൗൺസലിംഗ് നടത്തുന്നവർ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട ചില ധാരണകളുണ്ട്. സാധാരണ മനുഷ്യബന്ധങ്ങളിലും ഈ ധാരണകൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാവുന്നതാണ്.

1. വ്യക്തിയുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും അനന്യത (Uniqueness of individuality and problems)

സാധാരണ ചികിത്സയിൽ അസുഖങ്ങളുടെ പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ട് അതിന് ഒരു പേരു നൽകി മരുന്നുകൾ കുറിച്ചു കൊടുക്കുന്ന രീതിയാണുള്ളത്. Clinical Model എന്ന് ഇതിനെ പറയാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് 'ന്യൂമോണിയ' എന്ന അസുഖം ആർക്കു വന്നാലും കൊടുക്കുന്ന മരുന്നുകൾ മിക്കവാറും ഒന്നു തന്നെയായിരിക്കും. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ കൂടി അറിഞ്ഞ് മരുന്നു നൽകുന്ന രീതി ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ഉണ്ട്. എന്നാൽ സാമാന്യവൽക്കരണം ചികിത്സയുടെ ഒരു ഭാഗമായിക്കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ ഈ രീതി കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കാനാവില്ല. ഓരോ വ്യക്തിയും മറ്റൊരാളിൽ നിന്ന് വിഭിന്നനാണ്. അതിനാൽ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ താരതമ്യപ്പെടുത്തുവാനോ ഒരാൾക്ക് ഫലപ്രദമായ രീതി മറ്റൊരാൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു ശഠിക്കാനോ ഒക്കുകയില്ല. കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം കൂടുതലായി ലഭിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിയെ അയാളുടെ തനിമയോടു കൂടി ദർശിക്കുവാനും സാമാന്യവത്കരണത്തിൽ നിന്ന് വ്യക്തിയുടെ പ്രത്യേകതകളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാനും സാധിക്കും (From general to the particular). കൗൺസലറുടെ കഴിവ് ഈ ദിശയിൽ വളരേണ്ടതുണ്ട്.

2. പ്രശ്നങ്ങളുടെ അടിവേരുകൾ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെയാണ്

സാമൂഹ്യ - രാഷ്ട്രീയ പ്രശ്നങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യുമ്പോൾ

അതെല്ലാം കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത് സാമൂഹ്യഘടനകളിലെ പോരായ്മകളിലേക്കാണ്. വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളും സമൂഹവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിൽ രണ്ടു പക്ഷമില്ല. എന്നാൽ സാമൂഹ്യഘടനകളെ പരിഷ്ക്കരിച്ചിട്ട് വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനാവില്ല. അതിനാൽ മനഃശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗിൽ കൂടുതൽ ഊന്നൽ വ്യക്തിക്കു നൽകുന്നു. പൗരസ്ത്യ ദൈവശാസ്ത്രത്തിലും, ദാർശനികതയിലും ഈ ഊന്നൽ കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റം അടുത്ത യാഥാർത്ഥ്യം ആ വ്യക്തി തന്നെയാണെന്നും, തന്നിൽ വരുത്താനാവുന്ന മാറ്റത്തോളം മറ്റുള്ളവരിൽ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നും ഉള്ള ധാരണയിലാണ് കൗൺസലിംഗ് നടത്തപ്പെടുന്നത്. അതിനാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളാണ് കക്ഷിക്കു പ്രയാസങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നത് എന്ന് സമർത്ഥിക്കുമ്പോഴും ആ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തിക്കുള്ള പങ്കിനെയാണ് കൗൺസലിംഗ് അനാവരണം ചെയ്യുന്നത്. എത്ര പ്രകോപനപരമായ സാഹചര്യമാണെങ്കിലും അതിനെ വ്യക്തി എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പരമ പ്രധാനം. സിവാർഡ് ഹിൽറ്റ്നർ എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഈ കാര്യം വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. “തന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെയാണ് പ്രശ്നങ്ങളുടെ തുടക്കമെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരവും കുറച്ചുകൂടി എളുപ്പമാവും. വിവാഹിതയായ പെൺകുട്ടിക്ക് ഭർത്തൃവീട്ടിലെ സാഹചര്യങ്ങൾ മനം മടുപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കാം. താൻ ശീലിച്ചതിൽ നിന്നു വളരെ വ്യത്യസ്തവും ആയിരിക്കാം. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആ സാഹചര്യങ്ങൾ കാരണവുമാകാം.” എന്നിരുന്നാലും എങ്ങനെയാണ് അത് പരിഹരിക്കപ്പെടുക? താൻ ചെല്ലുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ അവിടെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ പെൺകുട്ടിക്കു വേണ്ടി തിരുത്താൻ വീട്ടുകാർ തയ്യാറാകുമോ? മറിച്ച് പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളോട് ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ തനിക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നതാണ് പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഉറവിടമെന്ന് പെൺകുട്ടി കണ്ടെത്തിയാൽ അസ്വസ്ഥകളിൽ നിന്നുള്ള വിമോചനം കുറച്ചു കൂടി എളുപ്പമാവാം. ഫ്രോയിഡ് എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകളുടെയും ഉറവിടം അബോധ മനസ്സാണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചു. അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം പ്രവർത്തിച്ച കാൾ യുംഗും ഇതേ രീതിയിൽ ചിന്തിച്ചിരുന്നു. “വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിലുള്ള മുൻവിധിയോ, ഏകപക്ഷീയമായ കാഴ്ചപ്പാടുകളോ മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾക്കു ആക്കം കൂട്ടുന്നു” എന്ന് ചിന്തിച്ചിരുന്നു.

3. എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കും അർത്ഥമുണ്ട് (All behaviour has meaning)

വ്യക്തി സാധാരണ നിലയിൽ സംവേദനം ചെയ്യുന്നതനിപ്പുറമുള്ള തലത്തിലായിരിക്കും മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളുടെ വേരുകൾ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. അതിലേക്കു കടന്നുചെല്ലുവാൻ ബോധപൂർവ്വമല്ലാതെയുള്ള

കക്ഷികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ ശ്രമിക്കണം. അംഗവിക്ഷേപങ്ങൾ, മുഖ ഭാവങ്ങൾ, ഭാഷയിലെ ചില അസാധാരണ പ്രയോഗങ്ങൾ, സംഭാഷണം മുഴുവനാകാതെ അർദ്ധവിരാമം ഇടുന്നത്, ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന നെടു വീർപ്പുകൾ. ചില സംഭവങ്ങളുടെ വിവരണങ്ങൾ പൂർണ്ണമാക്കാതെ മറ്റൊ ന്നിലേക്കു കടക്കുക എന്നിവയൊക്കെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. ഈ പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കൊക്കെ പ്രത്യേകമായി അർത്ഥമുണ്ടായിരിക്കും. അതിലൂടെ മാത്രമേ വ്യക്തിയുടെ അന്തർലോകത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കാ നാവൂ. നാവിന്റെ പിഴവിനു പോലും അർത്ഥമുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് ഫ്രോയിഡ് സമർത്ഥിച്ചു.

മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ ബിഹേവിയർ സ്കൂൾ വ്യക്തിത്വത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് പെരുമാറ്റങ്ങളെ മാത്രം നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടാണ്. മനസ്സും, ഇച്ഛ യുമൊന്നും ഈ ചിന്താഗതിയിൽ അത്ര പ്രധാനമല്ല. ജെ. ബി. വാട്സൺ പറയുന്നത് “എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കു വിധേയമായി പഠിച്ചെടുത്തിട്ടുള്ളതാണ്. വിദ്യാഭ്യാസവും പരിശീലനവുമാണ് പെരുമാ റ്റത്തെ ഏറ്റവും അധികം സ്വാധീനിക്കുക.” ഇതിന്റെയർത്ഥം ‘വെറുതെ’ എന്നോ ‘ചുമ്മാ’, എന്നോ സാധാരണ ഭാഷയിൽ പറയുന്ന വാക്കുകൾക്ക് അതിൽതന്നെ അർത്ഥമുണ്ട്. അർത്ഥമില്ലാതെ ഒന്നിനേയും തള്ളിക്കളയു വാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. സംസാരിക്കുമ്പോൾ നേരെ നോക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ പ്രവൃത്തിക്കും എന്തെങ്കിലും അർത്ഥമുണ്ടായിരിക്കും. ഒരാളിന്റെ അർത്ഥ മായിരിക്കയില്ല അതേ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരാളിനുണ്ടായിരിക്കുന്നത്. ഇവിടെയും സാമാന്യവൽക്കരണം ഒഴിവാക്കണം.

4. വ്യക്തിത്വം സംഘർഷങ്ങളിൽ കൂടിയാണ് വളരുന്നത്

ഈ തത്ത്വം മറ്റൊരു വിധത്തിൽ ആത്മീയതയിൽ വളരെ നേരത്തെ തന്നെ ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. വേദനയുടെയും, ക്രൂശിന്റെയും അനുഭവം വിശ്വാ സികളെ ദൈവാഭിമുഖമായി വളർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വേഷപ്രച്ഛ ന്നങ്ങളായ അനുഗ്രഹങ്ങളാണ് (Blessing in disguise). ഈ തത്ത്വം കൗൺസലിംഗിലും സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എറിക് എറിക്സൺ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ എട്ടു ഘട്ടങ്ങളിലും ഈ സംഘർഷം ഏതു വിധത്തിലുള്ള താണെന്ന് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഓരോ ഘട്ടത്തിനും അതി ന്റേതായ ഒരു പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടെന്നും ഇതിനെ ഓരോരുത്തരും എങ്ങനെ നേരിടുന്നു എന്നതിനനുസരിച്ചാണ് വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്നത് എന്നും അദ്ദേഹം പഠിപ്പിച്ചു. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പോസിറ്റീവ് അവസ്ഥകൾ മാത്രം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. നെഗറ്റീവ് ആയ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും, അതിനെ പൊസിറ്റീവാക്കി തീർക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വ്യക്തിത്വം വികസിക്കു ന്നത്. പ്രതിസന്ധികളില്ലാത്ത ജീവിതം വളർച്ചയില്ലാത്തതാണെന്നും,

ശാന്തിയോടൊപ്പം അശാന്തിയും ഒരു പരിധി വരെ അനുഭവിക്കുന്നത് നല്ല താണെന്നും മിക്ക മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. കൗൺസലിംഗിൽ ഈ തത്ത്വം വളരെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ചില മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് നീങ്ങിപ്പോവുകയില്ല. എന്നാൽ ഈ സംഘർഷങ്ങൾ വ്യക്തിത്വത്തെ ബലപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ് വ്യക്തിയെ ഊർജ്ജസ്വലനാക്കുന്നു. വീട്ടിൽ നിന്ന് ഹോസ്റ്റലിലേക്കു മാറിത്താമസിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് ആദ്യം വളരെ അസഹനീയമായ ഒരനുഭവമായിരിക്കും. അത് പെട്ടെന്ന് മാറുകയുമില്ല. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ വളർച്ചയുടെ ചില നല്ല പാഠങ്ങൾ ഈ അസ്വസ്ഥതയിലൂടെ പഠിക്കുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ അതിനെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കുറേക്കൂടി എളുപ്പമായിരിക്കും. മാനസികമായ അസ്വസ്ഥതകളെ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കാതെ, അതിനെ അംഗീകരിക്കാൻ തയ്യാറാക്കുന്നതും കൗൺസലിംഗിന്റെ പ്രധാനമായ മറ്റൊരു ധാരണയാണ്. സംഘർഷങ്ങളെ നിരാകരിക്കാം, ചിലപ്പോൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറാം. എന്നാൽ അതൊന്നും ആരോഗ്യകരമല്ല. അംഗീകരിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

5. വ്യക്തിത്വം പ്രോത്സാഹനവും പിൻതുണയും ആഗ്രഹിക്കുന്നു

ആരും തന്നിൽ തന്നെ പൂർണ്ണരല്ല. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിത്വത്തിന് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രോത്സാഹനം എപ്പോഴും പ്രയോജനം ചെയ്യും. ട്രാൻസാക്ഷനൽ അനാലിസിസിൽ (T. A.) എറിക് ബേൺ ഈ തത്ത്വം ഊന്നി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നിരുപാധികമായ അംഗീകാരവും പ്രോത്സാഹനവും (Unconditional Positive Stroke) ലഭിക്കാതെ പോകുന്നത് വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെ ബലഹീനമാക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തി. ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് നല്ല വാക്കുകൾ കേൾക്കാത്തവരുണ്ടാവാം. പഴയ കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ ആരുടെയെങ്കിലും സ്നേഹവും കരുതലും, പ്രോത്സാഹനവും ഓരോ വ്യക്തിക്കും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കാം. അതു തകർന്നതുമൂലം വ്യക്തിയുടെ ഒറ്റപ്പെടലും, ഏകാന്തതയും വർദ്ധിച്ചിരിക്കയാണ്. ആരാലും സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടുവാനും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ വ്യക്തി മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് കീഴ്പെടുവാനും ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യയെ അഭയം പ്രാപിക്കാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ടത്രെ. ബാഹ്യമായി ഭൗതിക അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് മറ്റൊരു സപ്പോർട്ട് ആവശ്യമില്ല എന്ന് ധരിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. സമൂഹത്തിന്റെ ഏതു തലത്തിലുള്ളവർക്കും അനിവാര്യമായ ഒന്നാണ്. രാജസദസ്സുകളിൽ സ്തുതിപാഠകരും, വിദൂഷകരും ഉണ്ടായിരുന്നത് രാജാവിന്റെ ഈ മാനസിക ആവശ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അധികാരികളെ കീഴ്പ്പെടുത്തുവാൻ സ്തുതിപാഠകർക്കു സാധിക്കുന്നത്

വ്യക്തികളുടെ മാനസിക ആവശ്യങ്ങളിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടാനും ഈ ആഗ്രഹം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്. ചിലർ കൗൺസലിംഗിന് എത്തുന്നത് ഈ മാനസിക ആഗ്രഹം തേടി മാത്രമായിരിക്കാം. അവർ അതു തുറന്നു പറഞ്ഞു എന്നിരിക്കയില്ല. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും ഇങ്ങനെ ഒരു താല്പര്യവും ആഗ്രഹവും ഉണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കി വാക്കുകളിൽ കൂടി പ്രോത്സാഹനവും ഉത്തേജനവും നൽകാൻ കൗൺസലർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കുമെന്നുള്ള ആത്മവിശ്വാസം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കുട്ടിയോട് "നിങ്ങൾക്കു അതു സാധിക്കും" എന്ന് ഉറപ്പായി കൗൺസലർ ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നപക്ഷം അത് വലിയ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അതേസമയം അയഥാർത്ഥമായ ധൈര്യപ്പെടുത്തൽ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യണം.

6. പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവ് വ്യക്തിയിലുണ്ട്

ഉപദേശം കൊടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് കൗൺസലിംഗിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് ഇത്. കക്ഷിക്കു തന്നെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന് ബോദ്ധ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അധികം ഉപദേശം നൽകാൻ മുതിരുകയില്ല. കാൾ റോജേഴ്സാണ് ഈ വസ്തുത കൗൺസലിംഗിൽ ശക്തമായി അവതരിപ്പിച്ചത്. ഫ്രോയിഡിന്റെയുമൊക്കെ ചികിത്സാരീതിയിൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ് കൗൺസലിംഗ് നീങ്ങിയതെങ്കിൽ, കാൾ റോജേഴ്സിൽ അത് കക്ഷിയിൽ കേന്ദ്രീകൃതമാണ്. മനുഷ്യസ്വഭാവം കൂടുതൽ നന്മയുള്ളതാണെന്ന ഹ്യൂമനിസ്റ്റ് ദർശനമാണ് ഈ കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത ചികിത്സയുടെ പിന്നിലുള്ളത്. മനുഷ്യന്റെ മഹത്വം, മൂല്യം, നന്മ, ആത്മാർത്ഥത, വിശ്വാസ്യത എന്നിവയിൽ റോജേഴ്സ് വിശ്വസിച്ചു. വ്യക്തിയിലുള്ള ഈ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നായിരിക്കണം കൗൺസലിംഗ് എന്ന് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു. സ്വയാവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കയാണ് കൗൺസലിംഗിൽ ചെയ്യേണ്ടത്. വ്യക്തി, സ്വയം ബലവും, ബലഹീനതയും തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അതുതന്നെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനു ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കാൻ മതിയാകും. അന്തർലീനമായ കഴിവുകളെ വേണ്ടത്ര ഉപയോഗിക്കാത്തതു മൂലം മാനസിക അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്ന അനേകരുണ്ടാകും. അതിനാൽ ഏതു കൗൺസലിംഗിലും ഈ ധാരണ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

7. വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ അനിശ്ചിതമാണ്

മനസ്സിന് അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്നത് വൈകാരികഭാവങ്ങളാണല്ലോ. എന്നാൽ ഈ വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾ ഒരേ അളവിലും ശക്തിയിലും ആരിലും നിലനിൽക്കുകയില്ല. എത്ര കടുത്ത വേദനയും, നിരാശയും കാലപ്പഴക്കത്തിൽ തീവ്രത കുറഞ്ഞു വരും. ഈ സത്യം കൗൺസലർ നന്നായി

മനസ്സിലാക്കണം. വൈകാരിക തീവ്രതയിൽ കൂടി കടന്നുപോകുന്നവർക്ക് ഈ ഉൾക്കാഴ്ച ഉടനെ ലഭിച്ചിരിക്കയില്ല. അതിനാൽ അപ്പോഴത്തെ വൈകാരികതയ്ക്കനുസരണമായി പ്രവർത്തിക്കാനാണ് താല്പര്യം. ചിലർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് പെട്ടെന്നുണ്ടായ ഉത്തേജനം മൂലമാണ്. വൈകാരിക ഉത്തേജനം ലഭിക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ തന്നെ ആക്ഷൻ ഉണ്ടാകാതെ അല്പ സമയത്തേക്കു നീട്ടിവെച്ചാൽ ആത്മഹത്യാ ചിന്തയിൽ നിന്നു രക്ഷ പ്രാപിക്കും. ഈ തത്ത്വം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനൊരുമ്പെടുന്നവർ, ആരെയെങ്കിലും വിളിച്ചു സംസാരിക്കത്തക്കവിധം ടെലിഫോണിൽ കൗൺസലിംഗിനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. അല്പം സമയം ലഭിച്ചാൽ വൈകാരിക നിലയിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കും. സമയം നൽകുന്ന ഈ സൗജന്യ ആനുകൂല്യം കക്ഷികൾക്കു ലഭിക്കാനുള്ള സൗകര്യം കൗൺസലർ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കണം. വൈകാരിക വിക്ഷുബ്ധതയിലുള്ളവരുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ട്, ആ അവസ്ഥയിൽ കടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ ഒന്നും എടുക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ അല്പം നീട്ടി വെക്കുന്ന സമീപനമായിരിക്കും ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളത്.

8. യാഥാർത്ഥ്യബോധവും അനിശ്ചിതമായ ഒന്നാണ്

വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികത പോലെ അനിശ്ചിതമാണ് യാഥാർത്ഥ്യബോധവും. യാഥാർത്ഥ്യമെന്നത് ഈ നിമിഷം ഒരു വ്യക്തിക്കു തോന്നുന്ന കാര്യം കുറേക്കഴിയുമ്പോൾ മാറിക്കൂടാ എന്നില്ല. ഒരുവന്റെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും വൈകാരികതയും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ഒരു ബന്ധമുണ്ട്. പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുന്ന കുട്ടി നിരാശപ്പെട്ട് ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആ കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള യാഥാർത്ഥ്യബോധം വികലമായി എന്നു മനസ്സിലാ ക്കണം. പരീക്ഷയിലെ തോൽവി, വേദനാജനകമെങ്കിലും അതുകൊണ്ട് ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല എന്ന ഒരു അവബോധം ജനിപ്പിച്ചാൽ ആത്മഹത്യയ്ക്കു തുനിയുകയില്ല. ഇവിടെ വ്യക്തി, ഓരോ സംഭവത്തിനും കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥത്തിനു കാലിക പ്രസക്തിയേ ഉള്ളൂ. കുറെ വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു നോക്കിയാൽ ഇതേ വ്യക്തിയുടെ പിന്നീടുള്ള അഭിവൃദ്ധിക്കും, വളർച്ചയ്ക്കും ഈ തോൽവി തന്നെ ഒരു കാരണമായി വരാം. ഈ വസ്തുതയൊന്നും മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുള്ളവർ ഗൗരവമായി മനസ്സിലാക്കിയെന്നു വരികയില്ല. എന്നാൽ കൗൺസലർ ഈ തിരിച്ചറിവോടു കൂടി കക്ഷികളോട് ഇടപെടണം. യാഥാർത്ഥ്യം എന്നത് ഒരു പൂർത്തിയായ ഉല്പന്നമല്ല (finished product). തൽക്കാലത്തെ വ്യക്തിയുടെ കാഴ്ചപ്പാട് എന്നേ അതിനു അർത്ഥമുള്ളൂ. കാഴ്ച്ചപാടിൽ മാറ്റം വരുന്നതായാൽ അപ്പോൾ തന്നെ അതിന്റെ ഫലം അറിയാനാവും. ഒരു പക്ഷേ കാഴ്ച്ചപ്പാടിൽ ഉടനെ മാറ്റം വന്നില്ലെങ്കിലും മാറാനുള്ള സാദ്ധ്യത തള്ളിക്കളയേണ്ടതില്ല.

യാഥാർത്ഥ്യമെന്ന് ഇന്ന് ധരിക്കുന്നത് മാറ്റമുണ്ടാകുമെന്ന ഉൾക്കാഴ്ച്ച ലഭിച്ചാൽ അതും മാനസിക അസ്വസ്ഥതയെ ലഘൂകരിക്കാൻ ഇടയാക്കും. ഇതേപ്പറ്റി ഉറച്ച ധാരണ കൗൺസലർക്കുണ്ടാകണം.

9. റഫറൽ കൗൺസലിംഗ് ഒഴിവാക്കരുത്

എത്ര പരിചയസമ്പന്നനായ കൗൺസലറാണെങ്കിലും എല്ലാവരുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരുപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവുകയില്ല. ചിലർക്ക് മനോരോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളാകാം. മറ്റു ചിലർക്ക് അച്ചടക്കമില്ലാത്ത ജീവിതശൈലിയിൽ നിന്നുള്ള അസ്വസ്ഥതകളാകാം. മറ്റു ചിലർക്ക് അർത്ഥവത്തായ ആത്മീയ നിഷ്ഠകളുടെയും സദാചാരമൂല്യങ്ങളുടെയും അഭാവമാകാം. എന്തു തന്നെയായാലും ഒരു കൗൺസലർക്കും എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും ഒരു പോലെ പാണ്ഡിത്യവും അറിവും, പരിശീലനവും ലഭിക്കാനിടയില്ല. മറ്റൊരാളിന്റെ അടുക്കലേക്കു 'റഫർ' ചെയ്യുന്നത് അന്തസ്സു കുറഞ്ഞ ഒന്നാണെന്ന് ചികിത്സകർ ഒരിക്കലും കരുതരുത്. സ്വന്തം പേരിനെക്കാളും കക്ഷിയുടെ ക്ഷേമത്തിനും സൗഖ്യത്തിനും മുൻഗണന നൽകണം. കക്ഷിയെ അറിയാവുന്ന മനശ്ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു പരീക്ഷിക്കാവുന്ന പഠനവസ്തുവായി കാണരുത് (ഗിനി പെഗ്). തനിക്കറിയാവുന്ന സങ്കേതങ്ങൾ ഫലപ്രദമാകുന്നില്ല എന്നു കണ്ടാൽ തക്ക ഒരാളിന്റെ അടുത്തേക്കു 'റഫർ' ചെയ്യാൻ കൗൺസലർക്കു സാധിച്ചിരിക്കണം. കൗൺസലിംഗ് നടത്തിപ്പിലുള്ള കൗൺസലറുടെ തന്നെ വൈദഗ്ധ്യവും പരിമിതിയും യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടു കൂടി ഉൾക്കൊള്ളാനായാൽ അത് കക്ഷിക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യും. അല്ലാഞ്ഞാൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്തി നടത്തി കക്ഷിയുടെ മനോനിലയെ വഷളാക്കുവാൻ ഇടയാക്കും. നൂറു കുറ്റവാളികൾ രക്ഷപ്പെട്ടാലും ഒരു നിരപരാധി പോലും ശിക്ഷിക്കപ്പെടരുത് എന്ന് പീനൽകോഡുകളിൽ പറയുന്നതുപോലെ, കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ആരും രക്ഷപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും ആരുടെയും മനോനില വഷളാകുവാൻ കൗൺസലിംഗ് മുഖാന്തരമായി തീരരുത്. ഈ വിധമുള്ള അടിസ്ഥാന ധാരണകളോടെയായിരിക്കണം ഒരാൾ കൗൺസലിംഗ് നടത്താൻ ഒരുങ്ങേണ്ടത്.

പാഠം 3

കൗൺസലറുടെ സവിശേഷ യോഗ്യതകൾ

❑ കൗൺസലറുടെ ആളത്വം ❑ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനുള്ള താൽപര്യം ❑ ആത്മീയമായ ഒരുക്കം ❑ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം

പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ കൗൺസലിംഗ് ഒരു പ്രൊഫഷൻ ആയി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം ലഭിച്ചതിന്റെ പേരിലുള്ള സർട്ടിഫിക്കേറ്റുകളുടെ പിൻബലത്തോടെ മാത്രമേ അവിടെ ഒരാൾക്കു കൗൺസലറായി പ്രവർത്തിക്കാനാവുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ സ്ഥിതി വിഭിന്നമാണ്. ആർക്കും കൗൺസലറാവാമെന്ന അവസ്ഥ കക്ഷികൾക്കു ദോഷം ഉണ്ടാക്കും. പാശ്ചാത്യരുടെ രീതിക്കും അതിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങൾ ഉണ്ട്. സാങ്കേതിക പരിശീലനം കുറച്ചെങ്കിലും ലഭിച്ചിരിക്കണമെന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രയോജനം. മറുവശത്ത് അറിവ് നേടിയ ആളിന്റെ വ്യക്തിത്വം കൗൺസലിംഗിന് അനുയോജ്യമായിരിക്കണമെന്നില്ല. തന്നെയുമല്ല കൗൺസലറുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതം ചിലപ്പോൾ അധാർമ്മികവുമായിരിക്കും. അത് കൗൺസലിംഗ് സമീപനത്തേയും ബാധിക്കും. അമേരിക്കയിൽ പാർക്കുന്ന മലയാളി ദമ്പതികൾ ഒരു കൗൺസലിംഗിനു പോയി. ചില്ലറ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ അവരുടെ ഇടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. പ്രശ്നങ്ങൾ കേട്ട കൗൺസലർ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയിട്ടു ഇപ്രകാരം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. “ഒരു മാസം നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനാവുമോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിവാഹമോചനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.” കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താനല്ലാതെ ഒരിക്കലും പിരിയാൻ ചിന്തിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ദമ്പതികൾക്ക് ഇത് ആശ്ചര്യമായി. കൗൺസലറുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതത്തെപ്പറ്റി അന്വേഷിച്ച ദമ്പതികൾക്ക് മനസ്സിലായി, അദ്ദേഹം രണ്ടു വിവാഹങ്ങൾ മോചനം നേടി മൂന്നാമത്തെ ഭാര്യയുമായി കഴിയുകയാണെന്ന്. സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം ഉന്നതമായ മൂല്യങ്ങൾ വ്യക്തിക്കു നൽകണമെന്നില്ല.

ഇപ്പോഴത്തെ ദൈവശാസ്ത്ര പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൗൺസലിംഗിനെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ തന്നെ ആടുകളുടെ ഇടയന്, വിശ്വാസികളുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകാനുള്ള കടപ്പാടും ഉത്തരവാദിത്വവുമുണ്ട്. അതിനാൽ ഏതു സഭയിലും പുരോഹിത സ്ഥാനികൾക്ക് കൗൺസലറായി പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള അർഹതയുണ്ട്. എങ്കിലും കൗൺസലറാകുവാൻ ആവശ്യമായ യോഗ്യതകൾ പ്രധാനമായും താഴെപ്പറയുന്ന 4 ഘടകങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതായിരിക്കണം.

1. കൗൺസലറുടെ ആളത്വം. (2) വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനുള്ള താല്പര്യം. (3) ആത്മീയമായ ഒരുക്കം. (4) സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം. ഇവയെപ്പറ്റി ചുരുക്കമായി പ്രതിപാദിക്കാം.

1. കൗൺസലറുടെ ആളത്വം

കൗൺസലിംഗിന് അനുകൂലമായ ഒരു ആളത്വം പരിശീലനം കൊണ്ട് വളർത്തുവാൻ സാധിച്ചിരിക്കാം. എന്നിരുന്നാലും അത്തരം വളർച്ചയ്ക്ക് പരിമിതികൾ ഉണ്ട്. പാടാൻ ജന്മനാ വാസനയുള്ള ആൾ നല്ല പരിശീലനം ലഭിച്ചാൽ നല്ല പാട്ടുകാരനാവാം. വാസന ഇല്ലാത്ത ആളിന് പരിശീലനം അത്ര കണ്ട് പ്രയോജനപ്പെടണമെന്നില്ല. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയിൽ താല്പര്യം ഉള്ളവർക്ക് പരിശീലനം വളരെ പ്രയോജനപ്പെടും. ഒട്ടും തന്നെ മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് കരുതൽ ഇല്ലാത്ത ആളിന് പരിശീലനം മൂലം എന്തു മാറ്റം ഉണ്ടാകുമെന്ന് കണക്കു കൂട്ടാനാവില്ല. പ്രസിദ്ധ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞനായ കാൾ യുംഗിന്റെ, വ്യക്തിത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള തരം തിരിവിൽ അന്തർമുഖത്വം അഥവാ INTROVERT ആളത്വത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പൊതുവെ ഇവർ ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരും മറ്റുള്ളവരെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ വിമുഖതയുള്ളവരുമായിരിക്കും. എഴുത്തുകാരനാകുവാനും ശാസ്ത്രജ്ഞനാകുവാനും അന്തർമുഖിക്കു കുറച്ചുകൂടി എളുപ്പമായിരിക്കും. ജനസമ്പർക്കമാവശ്യമായിരിക്കുന്ന കൗൺസലറാകുവാൻ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യക്തിത്വം അനുയോജ്യമാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. കൗൺസലറുടെ ആളത്വത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമാകുന്ന മറ്റു ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്.

(a) പക്വമായ വ്യക്തിത്വം

പക്വതയ്ക്ക് ലക്ഷണങ്ങളും നിർവ്വചനവും അനവധിയുണ്ടാകാം. അവയിൽ പ്രധാനമായി തോന്നുന്നത് ഏതു സന്ദർഭങ്ങളിലും സമചിത്തത പാലിക്കാനുള്ള കഴിവാണ്. സന്തോഷാവസ്ഥയിലെ ഉന്മാദവും, വേദനയുടെ വേളകളിലെ വിഷാദവും നിരാശയും പക്വതയുടെ ലക്ഷണമല്ല. ചില കക്ഷികളുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അത് സംവാദത്തിന്റെ രീതിയിലേക്കു നീങ്ങാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. പറയുന്നത്, അതിന്റെ അർത്ഥത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാതെ വരുമ്പോൾ ക്ഷിപ്രകോപിയായ കൗൺസലറുടെയും സമനില തെറ്റും. സമനില തെറ്റിയ കക്ഷിക്ക് കൗൺസലിംഗ് നൽകുവാൻ സമനില തെറ്റിയ കൗൺസലർക്ക് എങ്ങനെ സാദ്ധ്യമാവും?

(b) ഉയർന്ന ബൗദ്ധിക നിലവാരം

യുക്തിയും ബുദ്ധിയും ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒന്നായി ചിലരൊക്കെ കൗൺസലിംഗിനെ തെറ്റിദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൗൺസലിംഗിന് സാമാന്യ

ബുദ്ധിമതി എന്നാണ് ഇവരുടെ അഭിമതം. സാമാന്യബുദ്ധി എന്നു പറഞ്ഞാൽ 'ശരാശരി' നിലവാരത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ശരാശരിയിൽ നിൽ ക്കുന്ന ബുദ്ധിക്ക് സാമാന്യവൽക്കരണം നടത്തുന്നതിനുള്ള കഴിവേ ഉള്ളൂ (generalisation). ഈ നിലവാരത്തിലുള്ള ഒരാൾക്ക് നല്ല കൗൺസലറാകാൻ കഴിയുകയില്ല. മിക്കവാറും ഒരു സംഭവത്തിൽ ഫലപ്രദമെന്നു തോന്നിയ രീതി, സമാനമായ മറ്റു പലതിലും ആവർത്തിച്ചു നോക്കാനായിരിക്കും ശരാശരിക്കാർക്കു താല്പര്യം. എന്നാൽ ഉയർന്ന ബൗദ്ധിക നിലവാരമുള്ളവർ ശാസ്ത്രീയ മനസ്സോടെ കൂടുതൽ അപഗ്രഥനത്തിനു കഴിവുള്ളവരായിരിക്കും. പൊതുവായ ചില സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ പ്രശ്നങ്ങളെ സമാനമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാനേ ഒക്കുകയില്ല. ഓരോ പ്രശ്നവും അനന്യമാണ് (unique). അതിനാൽ ഉയർന്ന അപഗ്രഥനശേഷി കൗൺസലർക്കുണ്ടാവണം.

(c) സത്യസന്ധതയും സമഗ്രതയും (Honesty and integrity)

തന്നോടു തന്നെ വിശ്വസ്തതയും, സത്യസന്ധതയും പുലർത്തുന്ന വ്യക്തികളുടെ വാക്കുകൾക്ക് കക്ഷിയിൽ അറിയാതെ ആധികാരിക ഭാവത്തിന്റെ സ്വാധീനം ഉണ്ടാകും. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ വാക്കുകൾക്ക് ആധികാരികത ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് സുവിശേഷത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതിൽ കൂടി ഈ സത്യം വെളിവാകുന്നു. തന്റെ ആളത്വത്തിൽ ഇരുട്ട് ഒട്ടും ഇല്ലായ്കയാൽ മനുഷ്യമനസ്സുകളെ ആഴത്തിൽ സ്പർശിക്കുവാൻ കരുത്തുള്ളതായിരുന്നു. ഈ പൂർണ്ണത കൗൺസലർക്ക് ആർജ്ജിക്കാനാവുകയില്ലെങ്കിലും പ്രകടമായ വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുവാൻ കൗൺസലർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വയ്ക്കണം. ഇച്ഛാശക്തി മൂലം (will power) ദുശ്ശീലങ്ങളെ അകറ്റാനാവുമെന്ന് കക്ഷിയെ ഉദ്ബോധിക്കുമ്പോൾ, ആ കാര്യത്തിൽ അമ്പേ പരാജയപ്പെട്ട കൗൺസലറുടെ വാക്കുകൾക്ക് ശക്തിയുണ്ടാകാൻ വഴിയില്ല.

(d) സ്നേഹവും ത്യാഗവും

ഒരു കൗൺസലറാകുന്നതിന് ആന്തരിക പ്രചോദനങ്ങൾ പലതുണ്ടാവാം. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന അംഗീകാരവും സാമ്പത്തിക നേട്ടവുമൊക്കെ കൗൺസലർക്ക് പ്രേരണയാകാം. എന്നാൽ സ്നേഹവും ത്യാഗവും ഒരുമിച്ചു ചേരുന്ന ആന്തരിക പ്രചോദനമുള്ളവർക്കേ നല്ല കൗൺസലറാകാൻ കഴിയൂ. അത്യാസന്നനായ രോഗിക്ക് ഏതു സമയത്തും ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുവാൻ നല്ല ഒരു ഡോക്ടർ തയ്യാറാകുന്നതു പോലെ കൗൺസലർക്കും പ്രവർത്തിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. പ്രത്യേകിച്ചും ആത്മഹത്യാ വാസനയൊക്കെ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന സമൂഹത്തിൽ വ്യക്തിയുടെ അന്തർസംഘർഷം വെളിപ്പെടുത്താനാഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതു

സമയത്തും കേൾക്കാൻ തയ്യാറുള്ള കൗൺസലറുണ്ടാവണം. വ്യക്തിപരമായ സുഖങ്ങൾ ത്യജിക്കാനുള്ള കഴിവ് സ്നേഹത്തിൽ നിന്നുളവാകുന്നതാണ്. സമയനിഷ്ഠയും, ദൈർഘ്യവും, കൃത്യമായി പാലിക്കുന്ന പാശ്ചാത്യശൈലിയിലുള്ള കൗൺസലിംഗ് നമ്മുടെ സാഹചര്യത്തിൽ മുഴുവനായി സ്വീകരിക്കാനാവുകയില്ല. സ്നേഹം വിട്ടു വീഴ്ച്ചകൾക്കും ഒത്തുതീർപ്പുകൾക്കും വിധേയമാകുവാൻ ഒരുവനെ പര്യാപ്തമാക്കുന്നു.

(e) രഹസ്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള കഴിവ് (Confidentiality)

മറ്റുള്ളവരുടെ നിധി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കാൾ പ്രയാസമാണ് രഹസ്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നത്. നല്ലവരായ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ഈ കഴിവു ലഭിച്ചിരിക്കുകയില്ല. കൗൺസലറുടെ ആളത്വത്തിന് ഈ സവിശേഷത ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്.

(f) ഉറച്ച ജീവിത ദർശനം (Sound Philosophy on life)

വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെല്ലാം അവരുടെ ജീവിത ദർശനവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. ജീവിതലക്ഷ്യം, അതു കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, ആ പരിശ്രമത്തിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്ന മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ആളത്വത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഘടകങ്ങളാണ്. ദൈവം, സഹജീവികൾ, സ്വയം ഇതു മൂന്നിലും കേന്ദ്രീകൃതങ്ങളായ ജീവിതങ്ങളുണ്ട്. ദൈവശാസ്ത്രാടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിന്തിച്ചാൽ സ്വയം കേന്ദ്രീകൃതമായ ജീവിതത്തിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഏറെയായിരിക്കും. ദൈവത്തിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായി, മറ്റുള്ളവരോടും തന്നോടു തന്നെയുമുള്ള ബന്ധം ക്രമീകരിക്കുന്ന ജീവിതശൈലിയാണ് കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരം. അത്തരത്തിൽ ഉറച്ച ഒരു താത്വികാടിസ്ഥാനം കൗൺസലറുടെ ജീവിതത്തിനുണ്ടായിരിക്കണം.

(g) മാറ്റത്തിനുള്ള സന്നദ്ധത (Dynamic Personality)

പൂർണ്ണത എന്നുള്ളത് എത്തിച്ചേരാനുള്ള ലക്ഷ്യമാണ്. അല്ലാതെ വളർച്ചയുടെ ഒരു ഘട്ടത്തിലും ആരും പൂർണ്ണരാകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കൂടുതൽ നന്മയിലേക്കും ആരോഗ്യകരമായതിലേക്കും വ്യക്തിത്വം വളർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. കക്ഷികളിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാകാൻ പ്രേരണ നൽകുന്ന ഒന്നാണ് കൗൺസലിംഗ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മാറ്റത്തിനു വിധേയമാകാനുള്ള സന്മനസ്സ് കൗൺസലറും ആർജ്ജിച്ചിരിക്കണം.

2. വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനുള്ള താല്പര്യം

ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ വളരുകയുള്ളൂ. കക്ഷിക്ക് അനുവദിച്ച സമയത്തേക്കു മാത്രം ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്ന

കൗൺസലറുടെ ആളത്വത്തിന് ഒട്ടേറെ പരിമിതികളുണ്ട്. മറിച്ച് ജീവിതത്തിന്റെ തന്നെ വലിയ ലക്ഷ്യമായി ഉറച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെ സ്വീകരിച്ചവർക്ക് നല്ല കൗൺസലറായി വളരുവാൻ സാധിക്കും. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ശക്തമായ ബാല്യകാലം പിന്നിട്ടവർക്ക് ഉറച്ച ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനുള്ള അടിത്തറ ഉണ്ടായിരിക്കും. ബീവറുടെ കുടുംബബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള സിദ്ധാന്തത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ കുടുംബത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് അവിടെ നിലനിൽക്കുന്ന വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുടെ സ്വഭാവമാണ്. കുടുംബത്തിന്റെ പൊതുവായ അച്ചടക്കത്തിന് വിധേയമായി പരമാവധി സ്വാതന്ത്ര്യം വ്യക്തിപരമായി അനുഭവിച്ചു വളർന്നവർക്ക് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് ആയാസരഹിതമായിരിക്കും. രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിൽ ഇടപെടുകയും സൗഹൃദം പങ്കിടുകയും വാക്കുകളെ ബോധപൂർവ്വം ഉപയോഗിച്ച് മാനസികാരോഗ്യം വരുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് കൗൺസലിംഗ്. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ ചില പ്രമാണങ്ങൾ ശീലിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

(a) നിർവ്യാജമായ പുഞ്ചിരി

സൗഹൃദം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യപടി വിടർന്ന പുഞ്ചിരിയാണ്. അപരിചിതരെ പരിചിതരാക്കുവാൻ പുഞ്ചിരിയെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായി മറ്റൊന്നുമില്ല.

(b) പേർ ചൊല്ലി വിളിക്കാനുള്ള കഴിവ്

പരിചയപ്പെടുമ്പോൾ തന്നെ പേരു മനസ്സിലാക്കുവാനും പേരു പറഞ്ഞ് സംഭാഷണം തുടരുവാനും സാധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആഴമേറിയ സൗഹൃദം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ അതു സഹായകമാവും. Remember that a man's name to him is the sweetest and the most important sound in any language. പേര് ഓർക്കാൻ കഴിയാത്തത് അവരുമായിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയുടെ കുറവിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രായം വരുത്തുന്ന മറവി ഇതിനൊരപവാദമായിരിക്കാം.

(c) നല്ല ഒരു കേൾവിക്കാരനാവുക (Be a good listener)

കേൾവിയുടെ സാങ്കേതികതയെക്കുറിച്ച് കൗൺസലിംഗ് പുസ്തകങ്ങളിൽ കൂടുതലായി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട് (ഉദാ: ജീവിതപാതയിൽ). യാക്കൂബ് ശ്ലീഹാ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതു പോലെ കേൾപ്പാൻ വേഗതയും പറവാൻ താമസമുള്ളവരുമായിത്തീരണം (1:19).

(d) മറ്റുള്ളവരെ ശ്രേഷ്ഠരായി കരുതുക (Consider other people important)

മറ്റുള്ളവരെ ശ്രേഷ്ഠരായി എണ്ണുക എന്ന വേദപ്രമാണം (ഫിലി. 2:3) സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവർക്ക് സ്വാഭാവികമായി തന്നെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നില നിർത്താനും വളർത്തുവാനും വിഷമമുണ്ടാവില്ല.

(e) മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക (Understanding others from their point of view)

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ ഈ നിയമം കർശനമായി പാലിച്ചിരിക്കണം.

(f) ആശയങ്ങളെക്കാൾ വ്യക്തികളെ സ്നേഹിക്കണം (Love people than ideas)

ആദർശത്തെ മുറുകെ പിടിക്കുന്ന ചിലർ വ്യക്തികളെ സ്നേഹിക്കുവാൻ മറന്നുപോകുന്നു. തങ്ങളുടെ ആദർശങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തരായവരെ അംഗീകരിക്കുവാൻ ഇവർക്കു വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. സൗഹൃദത്തിനു വേണ്ടി ആദർശങ്ങൾ ബലികഴിക്കേണ്ടതില്ല എങ്കിലും, അതിന്റെ പേരിൽ സൗഹൃദം നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാനും ഇടയാക്കരുത്. കക്ഷികളുടെ ജീവിത വീക്ഷണം കൗൺസലറുടേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തവും ചിലപ്പോൾ ആദർശ വിരുദ്ധവുമായിരിക്കും. അവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കൗൺസലർക്കു സാധിക്കണം.

(g) ഹൃദ്യമായ ഭാഷയും പെരുമാറ്റവും

പരുക്കൻ ഭാഷാ പ്രയോഗങ്ങൾ സൗഹൃദം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ മതിയാവുകയില്ല. നല്ല വ്യക്തികളാണെങ്കിലും ചിലരുടെ ഭാഷ മാർദ്ദവമില്ലാത്തതായിരിക്കാം. മറ്റു ചിലർ വാക്കുകൾക്ക് മാർദ്ദവമുണ്ടെങ്കിലും, ആളത്വം മൃദുവായിരിക്കുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരെ വശീകരിക്കുവാൻ വേണ്ടി മൃദുവായ ഭാഷ മനഃപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുന്നവരാകാം. ഈ രണ്ടു രീതിയും ഒഴിവാക്കേണ്ടതു തന്നെ. പെരുമാറ്റവും ഭാഷയും ഹൃദ്യമായിരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാണ്.

3. നിരന്തരമായ ആത്മീയ ഒരുക്കം

സാധാരണ കൗൺസലിംഗ് ടെക്സ്റ്റുകളിൽ ഈ ഘടകത്തെ അത്ര പ്രധാനമായി കാണുന്നില്ല. ഒരിക്കൽ കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം നന്നായി പൂർത്തീകരിച്ചാൽ യാന്ത്രികമായി കൗൺസലിംഗ് നടക്കുമെന്നുള്ള മുൻവിധി പലർക്കുമുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. കൗൺസലിംഗ്, യഥാർത്ഥത്തിൽ കർത്താവിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമാണ്. ഒരു കാലത്ത്

ആതുരശുശ്രൂഷ ക്രിസ്തീയ സഭയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൗത്യനിർവഹണത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. പിറവിക്കുരുടനെ സൗഖ്യമാക്കിയപ്പോൾ (യോഹ. 9:1-41) കർത്താവ് തുപ്പൽ കൊണ്ട് ചേറു കുഴച്ചു അവന്റെ കണ്ണിൽ പുരട്ടിയതുപോലെ സൗഖ്യത്തിനായി മരുന്നും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ മരുന്നു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ വൻപിച്ച കച്ചവട സാദ്ധ്യതയുള്ള ഒന്നായി മാറി. പാശ്ചാത്യ സെക്കുലർ മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസം ക്രിസ്തുവിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയെന്ന ചിന്തയെ പാടെ നശിപ്പിച്ചുകളഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ മിക്ക സഭകളും ചെയ്യുന്നത് സൗഖ്യദാനത്തെ രണ്ടാക്കി വേർതിരിച്ചു നിർത്തുകയാണ്. കോടികൾ മുടക്കി ഉണ്ടാക്കുന്ന ആശുപത്രികളിൽ പാവപ്പെട്ടവർക്കു താങ്ങാനാകാത്ത ഫീസു ചുമത്തിയുള്ള കൊമേഴ്സിയൽ (കച്ചവടം എന്ന വാക്കു ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കാൻ) ചികിത്സ. കാരിസ്മാറ്റിക് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സൗജന്യ ചികിത്സ. പാവപ്പെട്ടവർക്ക് ആധുനിക ചികിത്സ ഏറ്റുവാങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കാനായിരിക്കും ഈ സൗജന്യചികിത്സ കൂടി ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ധനികന്മാർക്ക് ഇതു രണ്ടും കൂടി ലഭിക്കും. ഇത് അപകടകരമായ പ്രവണതയാണ്.

ആധുനിക മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസം മറ്റൊരു വിഭജനം കൂടി നടത്തുകയുണ്ടായി. ശരീരം ഡോക്ടർമാർക്കും; മനസ്സ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും, മനോരോഗ വിദഗ്ധർക്കും; ആത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ അത് പൂജാരികൾക്കും. കൗൺസലിംഗിനെ വ്യക്തികളുടെ മാനസിക സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുന്ന വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിന്റെ കാര്യമാകയാൽ ആത്മീയത അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതേയല്ല. ഈ തരംതിരിവ് ആരോഗ്യകരമല്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കി ഇന്ന് 'ഹോളിസ്റ്റിക്' ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ പലയിടത്തും വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്. നിർഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ സമൂഹത്തിലെ ഉന്നതന്മാർക്കു മാത്രമേ 'ഹോളിസ്റ്റിക്' ചികിത്സയും ഏറ്റുവാങ്ങാനാവുകയുള്ളു. ഏതായാലും കൗൺസലിംഗിനെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായി കാണുമ്പോൾ അതിന്റെ നടത്തിപ്പിലും കാര്യമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ നൽവരങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി ഓരോരുത്തനു നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു (1 കൊരി. 12:4-11). രോഗശാന്തി വരം ആ കൂട്ടത്തിലുള്ളതാണ്. കുരുടൻ പെട്ടെന്നു കാഴ്ച കാണുന്നതുപോലെ അതിശയം നടന്നെങ്കിലേ ഇപ്പോൾ അതു രോഗശാന്തി വരമാവുകയുള്ളു. എന്നാൽ വേദപുസ്തക സത്യം അങ്ങനെയാണെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ശമറിയാക്കാരി സ്ത്രീയും കർത്താവും തമ്മിൽ സംഭാഷണം നടത്തിയപ്പോൾ (യോഹ. 4) ശമറിയാക്കാരിക്ക് പ്രകടമായ യാതൊരു സൗഖ്യവും ലഭിച്ചില്ല. പക്ഷേ ജീവിതം മുഴുവനായി രൂപാന്തരപ്പെട്ടു. ഈ സാദ്ധ്യത എല്ലാ

കൗൺസലിംഗിലുമുണ്ട്. ശമറിയാക്കാരി സ്ത്രീയെപ്പോലെ കൗൺസലിം ഗിനു വരുന്നവർ (വിവിധ ജാതിമത സഭാ വിഭാഗങ്ങളിലുള്ളവർ) ഈ വസ്തുത മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ കൗൺസലർ ബോധ പൂർവ്വം ഈ വസ്തുത ഓർക്കുകയും നിരന്തരമായി ഈ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി ഒരുങ്ങുകയും ചെയ്യണം. എല്ലാ സൗഖ്യവും ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാകയാൽ പ്രാർത്ഥന ഈ ശുശ്രൂഷയ്ക്കു ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്. കൗൺസ ലിംഗിന് വരുന്നവരെ ഓർത്ത് ആദ്യവും കൗൺസലിംഗ് നടത്തിയതിനു ശേഷവും പ്രാർത്ഥന നടത്തിയിരിക്കണം. ഇവിടെയൊക്കെ കൗൺസലർ പ്രകടനാത്മകത ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. കൗൺസലിംഗിൽ ആർക്കെ ങ്കിലും പ്രയോജനം ലഭിച്ചാൽ തന്റെ പ്രശസ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി അതിനെ ഉപയോഗിക്കരുത്. ദൈവകൃപയെ സ്തോത്രം ചെയ്ത് കൂടു തൽ വിനയത്തോടും ദൈവാശ്രയബോധത്തോടും ഈ ശുശ്രൂഷ നട ത്തണം. സഭയുടെ പാരമ്പര്യത്തിൽ പ്രാർത്ഥനാ മനുഷ്യരാണ് ഈ ശുശ്രൂഷ നടത്തിയിരുന്നത് (അതേപ്പറ്റി മറ്റൊരദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദി ക്കുന്നുണ്ട്).

4. സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം

പ്രാർത്ഥനാ മനുഷ്യനാണെങ്കിലും രോഗിക്ക് ചികിത്സ നൽകുവാൻ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം ആവശ്യമാണല്ലോ. ഈ തത്ത്വം കൗൺസലിം ഗിലും ബാധകമാണ്. കർത്താവിന്റെ ഉപമകളും പഠിപ്പിക്കലും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ വ്യക്തമാകുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. ആ സമൂഹത്തിന്റെ അറിവുകളും ചിന്ത കളും താൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. “വേനൽ അടുത്തിരിക്കുന്നത് അറിയുന്നത് അത്തി മുതലായ വൃക്ഷങ്ങളെ നോക്കിയാണ്. അവ തളിർക്കു മ്പോൾ വേനൽ അടുത്തിരിക്കും” (ലൂക്കോ. 21:29). അങ്ങനെ അതാതു കാലത്തു ലഭ്യമായ അറിവുകളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ വിശ്വാസി കൾ മടികാണിക്കേണ്ടതില്ല. മനഃശ്ശാസ്ത്രം എന്ന വിജ്ഞാനശാഖയ്ക്ക് അതിന്റെ പരിമിതികളുണ്ട്. അത് എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും ബാധകമാ ണല്ലോ. ദേവാലയം പണിയുന്നതിന്റെ സാങ്കേതിക വിദ്യ വേദപുസ്തകം പരതിയാൽ കാണുകയില്ല. ആധുനിക എഞ്ചിനിയറിംഗിനാണ് അതേപ്പറ്റി അറിവു നൽകാനാവുന്നത്. അതുപോലെ മനുഷ്യമനസ്സുകളെ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ വിവിധ മനഃശ്ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പുറത്തുവന്നിട്ടുണ്ട്. ഒന്നും പൂർണ്ണമായിരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ അതിനെ പാടേ നിരാകരിച്ചു കൊണ്ട് കൗൺസലിംഗ് നടത്തിയാൽ കൗൺസലിംഗ് ഫലപ്രദമാവുക യില്ല. എത്രയും കൂടുതൽ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം നേടുന്നുവോ അത്രയും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കൗൺസലിംഗ് നടത്താനാവും.

a. മനഃശ്ശാസ്ത്രം (Psychology)

മനുഷ്യ മനസ്സുകളെക്കുറിച്ച് മനഃശ്ശാസ്ത്രം ഇന്നോളം നടത്തിയിട്ടുള്ള പഠനങ്ങൾ. വില്യം വൂൺട്, റ്റിച്ച്നർ, വില്യം ജെയിംസ്, ജോൺ ഡ്യൂവി, വാട്സൺ, സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ്, കാൾ യുംഗ്, ആഡ്ലർ, മാക്സ് വെർതെയിമർ, എറിക് ഫ്രോം, എറിക്സൺ തുടങ്ങി അനേകം പേർ ആ പട്ടികയിലുണ്ട്.

b. സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്രം (Sociology)

മനഃശ്ശാസ്ത്രം സാമൂഹ്യശാസ്ത്രവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

C. സാംസ്കാരികം

വിവിധ ദേശങ്ങളിലുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത് സാംസ്കാരിക ഭിന്നത മൂലമാകാം. അതെപ്പറ്റിയും കൗൺസലർക്ക് ധാരണകളുണ്ടാകണം.

d. മതങ്ങളുടെ പൊതു സ്വഭാവങ്ങളും വൈവിധ്യവും

പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിർണ്ണായകമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകമാണ് വ്യക്തിയുടെ മതവിശ്വാസം. ഇവയെപ്പറ്റി ഒരു ധാരണയുണ്ടായാൽ ഏതു മത വിശ്വാസിക്കും കൗൺസലിംഗ് നൽകാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകയില്ല.

e. കൗൺസലിംഗിന്റെ വിവിധ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ

പല മാതൃകകൾ കൗൺസലിംഗിൽ വികസിച്ചിട്ടുണ്ട്. കാൾ റോജർ, കാർക്കഫ്, ഈഗൻ തുടങ്ങിയവരെ കൂടാതെ ഒട്ടനവധി ചികിത്സാ രീതികൾ (തെറാപ്പികളും) വളർന്നു വന്നിട്ടുണ്ട്. ഫ്രോയിഡ് തുടങ്ങി ക്ലാസിക്കൽ എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്നതിനെ കൂടാതെ ഗെസ്റ്റാൾട്ട്, ലോഗോ തെറാപ്പി, റാഷണൽ ഇമോട്ടീവ്, മ്യൂസിക്, ഡ്രാമാ, വിഷൻ തെറാപ്പികൾ തുടങ്ങി അനവധി രീതികൾ കൗൺസലിംഗ് വിഭാഗത്തിൽ വളർന്നു വന്നിട്ടുണ്ട്. മുഴുവനായി എല്ലാവർക്കും ഉൾക്കൊള്ളാനാവുകയില്ലെങ്കിലും നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം എത്രയും കൂടുന്നുവോ അത്രയ്ക്ക് കൗൺസലിംഗ് ഫലപ്രദമാവും.

f. വേദപുസ്തകവും ദൈവശാസ്ത്രവും (Bible and Theology)

വേദപുസ്തക പരിജ്ഞാനവും ദൈവശാസ്ത്രപഠനവും കൗൺസലിംഗിനെ വളരെയധികം പരിപോഷിപ്പിക്കും.

g. സമകാലീന പഠനങ്ങൾ

പരിസ്ഥിതി, ഫെമിനിസം, ആഗോളവൽക്കരണം, ആധുനിക മാധ്യമസംസ്കാരം തുടങ്ങിയ സമകാലീന വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചും

കൗൺസലർക്ക് സാമാന്യ പരിജ്ഞാനം ആവശ്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനുഷ്യമനസ്സ് ഇവയൊക്കെയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പാഠം 4

ബിബ്ലിക്കൽ കൗൺസലിംഗ്

❑ ആരു കൗൺസലിംഗ് നടത്തണം ❑ കൗൺസലിംഗ് സഭാ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗം ❑ കക്ഷിയെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള അവകാശം ❑ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ❑ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകൽ ❑ പ്രത്യാശ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ.

പാശ്ചാത്യ മാതൃകയിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത കൗൺസലിംഗിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ഒട്ടുമിക്കതും ആധുനിക മനശ്ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പല സിദ്ധാന്തങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ പാശ്ചാത്യരിൽ തന്നെ ആ രീതിയോട് വിയോജിക്കുന്ന അനേകരുണ്ട്. ഇവാഞ്ചലിക്കൽ - കാരിസ്മാറ്റിക് ആദ്ധ്യാത്മികതയോടു ബന്ധപ്പെട്ടവർ മനഃശ്ശാസ്ത്രാധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗിനോട് ശക്തമായ എതിർപ്പുള്ളവരാണ്. അവരിൽ പ്രമുഖനാണ് ജയ് ഇ. ആഡംസ് (JAY E. ADAMS). അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായ പുസ്തകമാണ് The Christian Counseling Manuel. ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പറയുന്ന ആശയങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റേതാണ്. അതേകുറിച്ചുള്ള വിമർശനാത്മകമായ ചിന്തകൾ പിന്നാലെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളാം.

കൗൺസലിംഗ് ആരു നടത്തണം

ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ക്രിസ്ത്യാനി അഥവാ ക്രിസ്ത്യൻ പാസ്റ്ററിനാണ് കൗൺസലിംഗ് നടത്താനുള്ള അവകാശം. ദൈവത്തിൽ നിന്ന് അധികാരം ലഭിക്കുന്നതാണ് കൗൺസലിംഗിനുള്ള മാനദണ്ഡമായി സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പ്രധാനമായി 3 അടിസ്ഥാനങ്ങളാണുള്ളത്. പിശാചിന്റെ കടന്നാക്രമണവും, വ്യക്തിപരമായ തിന്മയും (ശരീര) ഘടനാ വൈകല്യങ്ങളും മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളെ കൂടാതെയുള്ള ഒരു മാനസിക രോഗത്തെ ഈ കൂട്ടർ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നതിനെ പൈശാചിക ബന്ധനമായി കാണാനും മനുഷ്യന്റെ പാപവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താനുമാണ് ഈ കൂട്ടർക്ക് താല്പര്യം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ

പിശാചിനെ അഴിച്ചുവിടുന്നതും, വ്യക്തിപരമായ പാപങ്ങളെ തള്ളിപ്പറയുന്നതും മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾക്കുള്ള പ്രതിവിധികളായി ഇവാഞ്ചലിക്കൽ - കാരിസ്മാറ്റിക് ഗ്രൂപ്പുകൾ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്. മാനസിക രോഗത്തെ ശരീര രോഗമെന്ന പോലെ ചികിത്സിക്കാൻ മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധർക്ക് അവകാശമുണ്ടെന്ന് ഇവർ സമ്മതിക്കുന്നു. എന്നാൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്താൻ അവർക്കു അവകാശമില്ലത്രെ. ഉദാഹരണമായി വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡോക്ടർ, അൾസറിനെ ശാരീരിക അസുഖമായി കണ്ടു മരുന്നു കൊടുത്തു ചികിത്സിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ അസുഖമുണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം രോഗിയുടെ ജീവിതത്തിൽ വന്ന ക്രമക്കേടുകളെ മാറ്റുവാൻ ഈ ഡോക്ടർക്കു സാദ്ധ്യമാവുകയില്ല. ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ ദൈവത്തിന്റെ ദാസന്മാർക്കു സാധിക്കും. മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധർ ചെയ്യേണ്ടതും ഇതു തന്നെയാണ്. അസുഖം ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും രാസപരിണാമങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ കണ്ടെത്തണം. തിരിച്ചും ശരീരത്തിലെ രാസപ്രക്രിയകൾ അസുഖം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെയും നിരീക്ഷിക്കുകയും മരുന്നു കൊടുത്തു ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ ആത്യന്തികമായി വ്യക്തിയെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന പ്രക്രിയ ദൈവം അയച്ചവരിലൂടെ തന്നെയായിരിക്കണം.

കൗൺസലിംഗ് സഭാ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗം

മാനസിക അസ്വസ്ഥതയെല്ലാം തന്നെ മനുഷ്യന്റെ പാപത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടുള്ളതാണ്. പാപത്തിൽ നിന്നു മനുഷ്യനെ വീണ്ടെടുക്കുവാൻ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ മനുഷ്യാവതാരമാണ് മുഖാന്തരമായത്. ദൈവവചനം മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം തരുന്നുണ്ട്. ദൈവവചനം പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ സമൂഹമാണ് സഭ. അതിനാൽ ദൈവവചനം ആഴമായി പഠിക്കുന്നവർക്കാണ് കൗൺസലിംഗ് നടത്താനുള്ള അവകാശം. സാധാരണഗതിയിൽ പാസ്റ്റർ ദൈവവചനം പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവനാണ്. സെമിനാരി അഥവാ ബൈബിൾ കോളജുകൾ ദൈവവചനം പഠിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ്. അങ്ങനെ പഠിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പാക്കിയവരെ സഭാ ശുശ്രൂഷകരായി നിയമിക്കുന്നു. ദൈവവചനത്തിൽ പരിശീലനം ലഭിക്കാത്തവർ കൗൺസലിംഗ് നടത്തിയാൽ അതു തെറ്റായ വഴികളിലേക്ക് നയിക്കും. ദൈവരാജ്യം പ്രസംഗിക്കുവാനും ഭൂതങ്ങളെ പുറത്താക്കുവാനും രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുവാനുമുള്ള അധികാരം കർത്താവ് ശ്ലീഹന്മാർക്കു നൽകി. ഇത് അർത്ഥവത്തായി നിർവഹിക്കപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിലേ യഥാർത്ഥ കൗൺസലിംഗ് ഉണ്ടാവുന്നുള്ളു.

വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിത കൗൺസലിംഗിന് ഒരുങ്ങുന്നവർക്ക് പ്രധാനമായി മൂന്ന് രീതിയിലുള്ള കഴിവുകളാണ് ഉണ്ടാകേണ്ടത്. 1. അന്യോന്യം പ്രബോധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വേദപുസ്തക പരിജ്ഞാനം (റോമ. 15:14).

2. അന്യോന്യം പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ദൈവിക പരിജ്ഞാനം അഥവാ ഉയരത്തിൽ നിന്നുള്ള അറിവ് (കൊലോ. 3:16). 3. മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചുള്ള കരുതൽ (റോമാ. 12: 7–15). ചുരുക്കത്തിൽ സെക്കുലർ ലോകത്തിലെ പഠനങ്ങളും അറിവുകളും കൗൺസലിംഗിന് ആവശ്യമില്ല എന്ന ധാരണയാണ് വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ പരിശീലനം നടത്തുന്നവർ വെച്ചു പുലർത്തുന്നത്.

വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിത കൗൺസലിംഗ് Directive അഥവാ നിയന്ത്രിതമായ ഒന്നാണ്

കൗൺസലിംഗിന് വിധേയമാകുന്നവരെ യാതൊരു വിധത്തിലും നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കരുതെന്നാണ് സാധാരണയുള്ള കൗൺസലിംഗിലെ അഭിമതം. വ്യക്തികളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ പരമാവധി മാനിച്ചുകൊണ്ട്, അവർ തന്നെ തീരുമാനം എടുത്തുകൊള്ളട്ടെ എന്നാണ് അവരുടെ സമീപനം. ഈ നിലപാടിൽ വളരെ ഉറച്ചുനിന്ന രീതിയാണ് പ്രസിദ്ധനായ കാൾ റോജറിന്റേത്. "കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃതമായ" കൗൺസലിംഗിൽ യാതൊരുവിധ ഉപദേശങ്ങൾക്കോ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കോ കക്ഷികളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനോ കൗൺസലർക്ക് അവകാശമില്ല എന്ന് അദ്ദേഹം പഠിപ്പിച്ചു. കൗൺസലിംഗിലെ അംഗീകൃത സമീപനമായി ഈ നിലപാടിനെ വളരെയധികം പേർ സ്വാഗതം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിതമല്ല എന്ന് ദൈവവചനം അടിസ്ഥാനമാക്കുന്നവർ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമോ, ഉപദേശമോ നൽകാത്ത കൗൺസലിംഗിന് ആധികാരികത കൽപ്പിക്കാനാവില്ല. പ്രബോധനം, പഠിപ്പിക്കൽ തുടങ്ങിയ വാക്കുകളാണ് വേദപുസ്തകത്തിൽ അധികമുള്ളത്. അവിടെയെല്ലാം മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള അവകാശം ക്രിസ്തുവിലുള്ളവർക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. 1 തെസ്സ. 5:12–14 വരെയുള്ള വാക്യങ്ങളിൽ ക്രമം തെറ്റിയവരെ ബുദ്ധിയുപദേശിപ്പിൻ എന്ന് വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. സാത്താന്റെ പ്രേരണയോ, വ്യക്തിപരമായ പാപമോ മിക്ക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമെന്ന അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുവാൻ സ്വയമായ പരിശ്രമങ്ങൾ കൊണ്ട് സാദ്ധ്യമാകുകയില്ലല്ലോ. കർത്താവ് എല്ലാം അധികാരത്തോടെ ചെയ്തു എന്നതുപോലെ കൗൺസലറും ആധികാരികമായി പ്രവർത്തിക്കണമെന്നാണ് ഇവരുടെ പക്ഷം. ദൈവത്തിന്റെയും, മനുഷ്യന്റെയും അധികാരം എന്ന രണ്ടു വിഭജനങ്ങൾ അപ്പോ. 5:29 ലെ വാക്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. "മനുഷ്യരെക്കാൾ ഞങ്ങൾ ദൈവത്തെ അനുസരിക്കേണ്ടതാകുന്നു" എന്ന് പരിശുദ്ധനായ പത്രോസ് ശ്ലീഹാ ന്യായാധിപസംഘത്തിനു മുൻപിൽ

പ്രസ്താവിക്കുന്നു. ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള അധികാരം ഓരോരോ വിധത്തിൽ എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാതാപിതാക്കൾ, അദ്ധ്യാപകർ, ദൈവവചനം പ്രഘോഷിക്കുന്നവർ, സഭാശുശ്രൂഷകർ തുടങ്ങിയവരെല്ലാവരും ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള അധികാരം മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. "മക്കളെ, നിങ്ങളുടെ അമ്മയപ്പന്മാരെ ക്രിസ്തുവിൽ അനുസരിപ്പിൻ" (എഫേ. 6:1) എന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ കൂടി അധികാരത്തിന്റെ ഉറവിടം ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ളതാകുന്നു എന്ന് വെളിപ്പെടുന്നു. കൗൺസലർ തന്റെ സ്വന്തമായ അധികാരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയല്ല, മറിച്ച് ദൈവവചനത്തിന്റെ പിൻബലത്തോടു കൂടി ഉറപ്പായി പ്രബോധിപ്പിക്കുകയാണ്. ദൈവവചനം വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള സംഗതികളിൽ ചാഞ്ചല്യത്തിന് അടിസ്ഥാനമില്ല. വ്യഭിചാരം, മദ്യപാനം, സ്വവർഗ്ഗഭോഗം തുടങ്ങി വേദപുസ്തകം വ്യക്തമായി തിന്മയെന്നു പഠിപ്പിക്കുന്നതിനെ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങളെന്ന പേരിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ലാഘവപ്പെടുത്തുകയല്ല തിന്മയെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി പിൻതിരിപ്പിക്കാൻ കൗൺസലർ ശക്തമായി പ്രബോധിപ്പിക്കണം. എന്നാൽ വേദപുസ്തകത്തിൽ വ്യക്തമായ അടിത്തറ ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുത്താൽ മതിയാകും. ഉദാഹരണത്തിന് കടഭാരത്തിലുള്ളയാൾ തന്റെ വസ്തു വകകൾ വിൽക്കുന്നതിനേക്കുറിച്ച് യുക്തമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ പറഞ്ഞാൽ മതിയാകും. ആധികാരികമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല. ഏതു സന്ദർഭത്തിലും കൗൺസലർ നിഷ്പക്ഷമായിരിക്കുകയും തീരുമാനങ്ങൾ കക്ഷികൾ തന്നെ എടുത്തുകൊള്ളട്ടെ എന്ന നിലപാടിനോട് ഇവർ യോജിക്കുകയില്ല. അത്തരം കൗൺസലിംഗിന് ആധികാരികത ഇല്ലെന്നാണ് ഇവരുടെ പക്ഷം.

അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ

സെക്കുലർ കൗൺസലിംഗിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റേതാണെന്ന് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. എന്നാൽ മനുഷ്യമനസ്സിനെ മനസ്സിലാക്കാൻ ദൈവവചനമാണ് കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമെന്ന് ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ് ഈ ചിന്താഗതിക്ക് ഉപോദ്ബലമായിരിക്കുന്നത്. ഒന്നാമത് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു സിദ്ധാന്തത്തിനും മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യത്തേയും, ഉദ്ദേശ്യത്തേയും നിർവചിക്കാനാവില്ല. മനുഷ്യൻ എങ്ങനെയുണ്ടായി? അവൻ എങ്ങോട്ടു പോകുന്നു? ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്തായിരിക്കണമെന്നൊക്കെ മനശാസ്ത്രത്തിനു പറഞ്ഞു തരാനാവില്ല. ദൈവവചനത്തിന് ഇതിനെല്ലാം മറുപടിയുണ്ട്. മനുഷ്യനെ ദൈവം തന്റെ സാദൃശ്യത്തിലും രൂപത്തിലും സൃഷ്ടിച്ചു. അവൻ പാപം ചെയ്തു ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്നു അകന്നു പോയി. തിന്മയിൽ വീണുപോയ മനുഷ്യജാതിയെ രക്ഷിക്കുവാൻ ദൈവം

സ്വന്തപുത്രനെ ലോകത്തിലേക്കയച്ചു. മനുഷ്യന്റെ പാപത്തിനു പകരമായി യേശുക്രിസ്തു ക്രൂശിൽ മരിച്ചതിനാൽ മനുഷ്യജാതിക്കു വിടുതൽ ലഭിച്ചു. ക്രിസ്തുവിൽ സംഭവിച്ച ഈ കാര്യങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവർക്കും എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വിടുതൽ ഉണ്ട്. ശാരീരികമെന്നോ, മാനസികമെന്നോ ഉള്ള വ്യത്യാസം കൂടാതെ യേശുക്രിസ്തു എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ മോചിപ്പിക്കുന്നു. പാപത്തിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലിനോടൊപ്പം ക്രിസ്തുവിനോടൊപ്പം നിത്യജീവനും നൽകുന്നു. മനുഷ്യജീവിതത്തെ പ്പറ്റി ഇങ്ങനെയൊരു സമഗ്ര വീക്ഷണം മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു 'സ്കൂളി 'ലുമില്ല. അതിനാൽ മനഃശാസ്ത്ര ദർശനം അപൂർണ്ണമാണ്.

രണ്ടാമത്, ആത്യന്തികമായ ഈ ദർശനത്തിന്റെ അഭാവം മൂലം തൽക്കാലമുള്ള പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കുന്നതിനു മാത്രമേ മനഃശാ സ്ത്രജ്ഞന്മാർ ശ്രദ്ധവെക്കാറുള്ളു. ക്രിസ്തീയ ശുശ്രൂഷകൻ അങ്ങനെ യല്ല. തൽക്കാലമുള്ള പ്രയാസങ്ങളേക്കാൾ ഭാവി ഭാഗധേയത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നു. ഇവിടെ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെയും വേദപുസ്തകത്തിന്റെയും സമീപനങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആദ്യത്തേതിൽ തൽക്കാല ആശ്വാ സമാണെങ്കിൽ, രണ്ടാമത്തേതിൽ ദൂരവ്യാപകമായ ലക്ഷ്യത്തോടു കൂടി യതാണ്. അതിനാൽ ആത്യന്തികമായി വ്യക്തിക്കു പ്രയോജനം നൽകു ന്നത് ദൈവവചനാധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗാണ്. അതിന്റെ പ്രധാന പ്പെട്ട ഉപാധികൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

1. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകൽ (Meaning of Life)

മിക്ക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും കാരണം ജീവിതത്തിന് നിയത മായ അർത്ഥം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തതാണ്. ഈ വസ്തുത വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ (Victor Frankl) എന്ന സുപ്രസിദ്ധ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ തന്റെ "Logo Therapy'' എന്ന സിദ്ധാന്തത്തിൽ കൂടി പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ജീവി തത്തിന്റെ അർത്ഥം ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിൽ കൂടി കണ്ടെത്ത ണമെന്ന് Frankl നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ല. ഏതു സാഹചര്യത്തിലും ജീവിക്കുന്ന തിന് അർത്ഥം വേണമെന്നേ അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളു. ഹിറ്റ്ലറുടെ കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാംപിൽ കഴിയുമ്പോഴും ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്തിയതിനാൽ അദ്ദേഹം ജീവനോടെ തിരികെ വരുവാൻ ഇടയായി. "ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തുക" എന്ന ആശയത്തിനപ്പുറം Frankl നോടു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നില്ല. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം ക്രിസ്തുവിനോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിത കൗൺസ ലിംഗിന്റെ ഊന്നൽ. ക്രിസ്തു മനുഷ്യരാശിയുടെ പാപങ്ങൾക്കു വേണ്ടി മരിക്കയാൽ ഇനി അവനു വേണ്ടി ജീവിക്കണം. സുവിശേഷ സത്യങ്ങളു മായി ബന്ധപ്പെടുത്താത്ത കൗൺസലിംഗ് ആർക്കും പ്രയോജനം ചെയ്യു കയില്ല. ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിൽ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം

കണ്ടെത്തിയവർക്ക് ഒരു പ്രയോജനമുള്ളത് സംഘർഷങ്ങളുടെ നിമിഷങ്ങളിൽ ദൈവസാന്നിദ്ധ്യം അനുഭവപ്പെടുമെന്നുള്ളതാണ്. ആ ദൈവസാന്നിദ്ധ്യബോധം മനോവിഷമങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്നു.

പ്രത്യാശ (Hope)

ഒന്നാം കോരിന്ത്യ ലേഖനം 13-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം എന്നിവയിൽ സ്നേഹത്തിന് പ്രാഥമിക സ്ഥാനം നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും Jay E. Adams കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ പ്രത്യാശയ്ക്കാണ് കൂടുതൽ സ്ഥാനം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. "ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ നിങ്ങളെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ വേലയും, സ്നേഹ പ്രയത്നവും, നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യാശയുടെ സ്ഥിരതയും ഓർത്തു ദൈവത്തിനു സ്തോത്രം ചെയ്യുന്നു" (1 തെസ്സ. 1:3). ഇവിടെ പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള സ്ഥിരത പ്രത്യാശയിൽ നിന്നു വരുന്നതാണെന്നു ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ദൈവവചനം മുഴുവനായി തന്നെ പ്രത്യാശയുടേതാണ്. പാപത്തിൽ വീണുപോയ മനുഷ്യനും നിരാശയിലേക്കു താഴാതെ ഇരിക്കാൻ പ്രത്യാശയുടെ സന്ദേശം ആദ്യമെ തന്നെ നൽകപ്പെട്ടു. ആദ്യത്തെ സുവിശേഷം എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന 'സ്ത്രീയുടെ സന്തതി സർപ്പത്തിന്റെ തലയെ ചതയ്ക്കുമെന്നത്' (ഉല്പത്തി 3:15) പ്രത്യാശ നൽകുന്ന സന്ദേശമായിരുന്നു.

സുവിശേഷത്തിൽ പ്രത്യാശയ്ക്കു രണ്ടു മാനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ ആത്യന്തിക ഭാവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് (Eschaton) ഒന്നാമത്തേത്. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാമത്തെ വരവ്, മരിച്ചവരുടെ ഉയിർപ്പ്, അന്ത്യ ന്യായവിധി, നിത്യജീവൻ ഇവയുമായി ക്രിസ്തീയ പ്രത്യാശ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ തന്നെ ക്രിസ്തുവിൽ ഉള്ള സമൃദ്ധിയായ ജീവന്റെ അനുഭവമാണ് പ്രത്യാശയുടെ രണ്ടാമത്തെ ഭാവം. കൗൺസലിംഗിൽ ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത് ഈ രണ്ടാം ഭാവത്തിനാണ്. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉടനടി പരിഹാരമുണ്ടായില്ലെങ്കിലും, പരിഹരിക്കപ്പെടുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണെന്ന പ്രത്യാശ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാനാവും. കാൾ റോജേഴ്സുമൊക്കെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായി സ്വന്തമായുള്ള കഴിവുകളെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്ന രീതിക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നുവെങ്കിൽ ദൈവവചനത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ക്രിസ്തുവിലുള്ള പ്രത്യാശ ഉറപ്പിക്കുകയാണ് ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലർ ചെയ്യേണ്ടത്. പ്രത്യാശ ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകളെ ലഘൂകരിക്കുന്നുവെന്ന് പരിശോധിക്കാം.

a. ദീർഘനാളായി പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത വിഷയങ്ങൾ

പിറവിയിലെ കുരുടനായ മനുഷ്യന് കർത്താവ് കാഴ്ച നൽകിയപ്പോൾ (യോഹ. 9:1-41) മറ്റു സംഭവങ്ങളിൽ കാണാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ കർത്താവ്

ചെയ്യുകയുണ്ടായി. തുപ്പൽ കൊണ്ട് ചേറു കുഴച്ച്, കണ്ണിൽ പുരട്ടി ശീലോഹാം കുളത്തിൽ പോയി കഴുകുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. ഇതൊന്നും കൂടാതെ അവന് കാഴ്ച നൽകുവാൻ കർത്താവിന് സാധിക്കുമായിരുന്നു. എന്നാൽ അവന്റെ വിശ്വാസം ആദ്യമെ വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ട് കാഴ്ച നൽകാനാണ് കർത്താവ് ആഗ്രഹിച്ചത്. കൗൺസലറുടെ ഇടപെടലിൽ കൂടി കക്ഷികളുടെ വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും.

b. മറ്റു പല വഴികളും പരീക്ഷിച്ചു പരാജയമടഞ്ഞവർ

പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യൻ പല സങ്കേതങ്ങളും അവലംബിക്കാറുണ്ട്. ഇവയൊക്കെ പരീക്ഷിച്ചു പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ നിരാശയായിരിക്കും ഫലം. ക്രിസ്തുവിലുള്ള പ്രത്യാശയുടെ ആഴം മനസ്സിലാക്കാത്ത ഭിഷഗ്വരന്മാർക്കും മറ്റ് ഉപദേഷ്ടാക്കൾക്കും ഈ കൂട്ടരെ സഹായിക്കാനാവുകയില്ല. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ദൈവവചനത്തിന് പ്രത്യാശ നൽകുവാൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് ഇവർ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. തിരുവെഴുത്തുകൾ നൽകുന്ന സ്ഥിരതയും, ആശ്വാസവും പ്രത്യാശ ജനിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ എഴുതിയിരിക്കുന്നു (റോമ. 15:4-13).

c. ആഴമേറിയ കുറ്റബോധമുള്ളവർ

ചിലരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പുറമെ നോക്കുമ്പോൾ മറ്റു പലതുമാണെങ്കിലും, ചെയ്തിട്ടുള്ള തിന്മകളുടെ പേരിൽ ആഴമേറിയ കുറ്റബോധം അനുഭവിക്കുന്നവരായിരിക്കും. തന്നോടു തന്നെ ക്ഷമിക്കുവാൻ അവർക്കാവുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ ആശ്വാസവാക്കുകളും പ്രയോജനപ്പെട്ടു എന്നു വരികയില്ല. യേശുക്രിസ്തുവിലുള്ള വിടുതലിന്റെ സന്ദേശം മാത്രമേ അവർക്കു പ്രത്യാശ നൽകുന്നുള്ളു.

d. അകാരണമായ ഭയത്തിലുൾപ്പെട്ടവർ

ഭയം എന്ന വികാരത്തെ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ ആ സ്ഥാനത്തു മറ്റൊരു വികാരത്തെ പ്രതിഷ്ഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഭയം അപകടഭീതി ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യാശ സുരക്ഷിതത്ത്വബോധം നൽകുന്നു.

e. ജീവിതത്തിൽ തുടരെത്തുടരെ പരാജയം അനുഭവിച്ചവർ

ചിലരുടെ ജീവിതങ്ങൾ അപഗ്രഥിച്ചാൽ തുടരെത്തുടരെ പരാജയങ്ങളായിരിക്കും. തെറ്റായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചതിന്റെ പരിണിത ഫലമായിരിക്കും തുടരെത്തുടരെയുള്ള പരാജയം. അതുപോലെ കൂടെക്കൂടെ പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടും പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവർ അനവധിയാണ്. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനയെ ഒരു മാജിക് ആയി കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെയും പരാജയം ഉണ്ടാകും. 'ദിനംപ്രതിയായിട്ടുള്ള അപ്പം തരണമെ' എന്ന്

പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ കർത്താവ് പഠിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും സ്വർഗ്ഗം തുറന്ന് ഉടനെ തന്നെ ഭക്ഷണം നൽകുന്നതായി ആരും കാണുന്നില്ല. പ്രാർത്ഥനയും പ്രവൃത്തിയും ഒരുമിച്ചു പോകണമെന്നാണ് അതിന്റെ അർത്ഥം. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് പുതിയ വഴികളും, പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം പ്രവൃത്തിയും ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രത്യാശ മുഖാന്തരമാകുന്നു.

f. വാർദ്ധക്യത്തിലുള്ളവർ

ആരോഗ്യം, സമ്പത്ത് ഇവ ക്ഷയിക്കുന്നതും ഉറ്റബന്ധുക്കളുടെ വിയോഗവുമൊക്കെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിരാശ ജനിപ്പിക്കാം. എന്നാൽ ക്രിസ്തുവിലുള്ളവർക്ക് ഇനിയും അനേക കാര്യങ്ങളിൽ വളർച്ചയുണ്ടാകാനുണ്ടെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് പുതിയ ശക്തിയും, ജീവനും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ക്രിസ്തുവിലുള്ള പൂർണ്ണതയിലേക്കു വളരുവാൻ പ്രായം തടസമാകുന്നില്ല.

g. വിഷാദരോഗികൾ

മാനസികരോഗമായി, സൈക്കിയാട്രിയിൽ പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതാണ് വിഷാദരോഗം. പാപത്തിന്റെ അനന്തരഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നതായി വിഷാദരോഗത്തെ മനസ്സിലാക്കാനാണ് ഇവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ദൈവവുമായിട്ടുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു പോയതിനാൽ ഒടുവിൽ സംഭവിക്കുന്നതാണ് ഈ വിഷാദം. പശ്ചാത്താപം വഴി ലഭിക്കുന്ന മനശാന്തിയും പരിശുദ്ധാത്മാവിനാൽ വരദാനമായി പ്രത്യാശയും ലഭിക്കുമ്പോൾ വിഷാദരോഗം മാറുവാൻ ഇടയുണ്ട്.

h. ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ളവർ

പ്രത്യാശ ഒന്നിലും ഇല്ലാതെ വരുന്നവരാണ് ആത്മഹത്യയെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ കടുത്ത നിരാശയും ശൂന്യതയുമാണ് ഇവർ അനുഭവിക്കുന്നത്. ഉറ്റപ്പെട്ടവരുടെ വേർപ്പാട്, സാമ്പത്തികനഷ്ടം, മാനഹാനി, ജീവിതം എല്ലാവിധത്തിലും പരാജയമാണെന്നുള്ള ബോധം ഇവയൊക്കെ ആത്മഹത്യയ്ക്കുള്ള കാരണങ്ങളാവാം. ഇവയ്ക്കൊക്കെ മരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയേക്കാൾ ക്രിസ്തുവിലുള്ള പ്രത്യാശയിൽ പുതിയ ജീവൻ നൽകാനാണ് ദൈവവചനത്തിലധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

പാഠം 5

വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിത കൗൺസലിംഗ്
(തുടർച്ച)

❑ പാപം എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകളുടെയും അടിത്തറ ❑ പാപ പ്രവേശനം വൈകാരികതയിയിലൂടെ ❑ വികാരവും പ്രവൃത്തിയും ❑ പാപത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള മനസ്സില്ലായ്മ ❑ സ്നേഹത്തിന്റെയും അനുരഞ്ജനത്തിന്റെയും സാധ്യതകൾ ❑ വചനാധിഷ്ഠിത കൗൺസിലിംഗ് ഒരവലോകനം

മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സമീപനം ദൈവവചനത്തിൽ മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ നിന്നു നാം മനസ്സിലാക്കി. അതിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചില അടിസ്ഥാനങ്ങളെ കുറച്ചു കൂടി മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം ഗുണദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാം.

പാപം എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകളുടെയും അടിത്തറ

മനഃശാസ്ത്രം പാപം എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതേയില്ല. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെയും പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളെന്നും, പാരമ്പര്യം, സാഹചര്യം ഇവ സൃഷ്ടിച്ച പ്രശ്നങ്ങളാണെന്നും വിലയിരുത്തുന്നു. ഈ സമീപനത്തോട് ശക്തമായ എതിർപ്പാണ് ദൈവവചനാടിസ്ഥാനത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്തുന്നവർക്കുള്ളത്.

തിന്മയോടുള്ള പോരാട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് കൗൺസലിംഗിനെ എല്ലാ വിശ്വാസികളും കാണേണ്ടത്. “സാത്താൻ നമ്മെ തോല്പിക്കരുത്. അവന്റെ തന്ത്രങ്ങളെ നാം അറിയാത്തതല്ലല്ലോ” (2 കോരി. 2:11). സാത്താന്റെ പ്രലോഭനങ്ങളുടെ വഴിയെ കണ്ടെത്തുകയാണ് കൗൺസലിംഗിൽ പ്രധാനം. ക്രിസ്തുവിന്റെ ക്രൂശ് മൂലം സാത്താൻ തോല്പിക്കപ്പെട്ടുവെങ്കിലും അവൻ പൂർണ്ണമായി ഇല്ലാതായിട്ടില്ല (2 തെസ്സ. 2:6ff; ലൂക്കോ. 11:20; കൊലോ. 2:15; വെളിപ്പാട് 12:7). എന്നാൽ സാത്താന്റെ പിടിയിൽ നിന്ന് വിശ്വാസികളെ വിടുവിച്ചിരിക്കുന്നതായി വ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ട് (കൊലോ. 1:13). ആദാമിനുണ്ടായ വീഴ്ചയിൽ നിന്ന് പാപം മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ് (ഉല്പത്തി 3). സെക്കുലർ കൗൺസലിംഗ് വിട്ടുകളഞ്ഞ ഈ അടിസ്ഥാനം ദൈവവചനത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നവർക്കു അതിപ്രധാനമാണ്. അതിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തെ ഇപ്രകാരം വ്യാഖ്യാനിക്കാം.

1. “നടുക്കു നിൽക്കുന്ന വൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം തിന്നരുത്” എന്ന

ദൈവകല്പനയെ അനുസരിക്കാത്തതു മൂലമാണ് സാത്താന് ആദ്യ മനുഷ്യനെ വീഴിക്കാനായത്. ഏതു കാലത്തിലും ദൈവവചനം നിഷേധിക്കുന്നിടത്ത് സാത്താൻ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കും. ദൈവവചനം അനുസരിക്കാത്തതിന് കാരണം എന്തായിരുന്നാലും, അതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിപരീതാനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് ആർക്കും ഒഴിവുണ്ടാകുകയില്ല.

2. ദൈവവചനത്തോടുള്ള ഈ മറുതലിപ്പ് ദൈവത്തോടും മറ്റുള്ളവരോടും, തന്നോടു തന്നെയും വെറുപ്പുളവാക്കാൻ ഇടയാക്കി. തന്നെയുമല്ല പറുദീസായുടെ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് ദൈവം മനുഷ്യനെ പുറത്താക്കി. ഭൂമിയിൽ കഠിനമായി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടെ മനുഷ്യജീവിതം പല വിധ കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കു വിധേയമായി. വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ, മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനം സാത്താൻ വരുത്തിക്കൂട്ടിയ പ്രലോഭനവും അതിനോട് ചേർന്ന് മനുഷ്യൻ പ്രതികരിച്ചതുമാണ്.

3. ദൈവവചനം നിരാകരിച്ച ആദാം ഓടിപ്പോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മറഞ്ഞിരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. കണ്ടെത്തപ്പെടുമെന്നായപ്പോൾ അത്തി ഇലകൾ കൊണ്ട് നഗ്നത മറയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുവാനും, മറച്ചുവെക്കാനും ഭാഗികമായി വെളിപ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഇന്നും വ്യക്തികൾ നടത്തുന്നുണ്ട്. പാപസ്വഭാവത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തെയാണ് ഇത് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

4. പാപത്തിന്റെ ഫലമായി പരസ്പരം കുറ്റപ്പെടുത്തുവാൻ തുടങ്ങി. മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ പല സിദ്ധാന്തങ്ങളിലും പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ ആരോപിക്കാറുണ്ട്. അബോധമനസ്സ് (ഫ്രോയിഡ്), സാഹചര്യങ്ങൾ (ബിഹേവിയറിസം), മാതാപിതാക്കൾ തുടങ്ങി മറ്റു പലതിലുമാണ് പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളുടെ അടിവേരുകൾ കണ്ടെത്തുന്നത്. ഇത് വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ ദൈവത്തെ തന്നെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. ദൈവമില്ലെന്നും അഥവാ ഉണ്ടെങ്കിൽ ദൈവമാണ് മനുഷ്യന് എല്ലാ കഷ്ടപ്പാടുകളും വരുത്തി വച്ചത് എന്ന ചിന്താഗതി സെക്കുലർ ലോകത്ത് അനേകരും വച്ചു പുലർത്തിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യജാതിയുടെ പാപ സ്വഭാവമായിട്ടേ ഈ കുറ്റപ്പെടുത്തലിനെ കാണാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ചുരുക്കത്തിൽ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതെല്ലാം വ്യക്തിയുടെ പാപത്തിന്റെ അനന്തരഫലമെന്നേ ചിന്തിക്കാനാവൂ! അങ്ങനെയെങ്കിൽ കൗൺസലിംഗ്, ഒരു വിധത്തിൽ വ്യക്തിയെ തിന്മയിൽ നിന്നും പാപത്തിൽ നിന്നും വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രമമായിരിക്കണം.

വൈകാരികതയിലൂടെ പാപം പ്രവേശിക്കുന്നു

മനുഷ്യന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളിലൂടെയും, വികാരങ്ങളിലൂടെയുമാണ്

സാത്താൻ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ആദാമിനുണ്ടായ ആഗ്രഹത്തെ സാത്താന്റെ ത്രിവിധ പ്രലോഭനമായി വി. യോഹന്നാൻ വിവരിക്കുന്നു. "ജഡമോഹം, കൺമോഹം, ജീവനത്തിന്റെ പ്രതാപം" (1 യോഹ. 2:16 ef; ഉല്പ. 3:16). ആഗ്രഹങ്ങളും വികാരങ്ങളും ദൈവകല്പനയ്ക്ക് വിരുദ്ധമായി നിൽക്കുന്നവയായിരിക്കാം. ദൈവകല്പന വൃക്ഷത്തിന്റെ ഫലം പറിക്കരുത് എന്നായിരുന്നു. എന്നാൽ ആദാമിനും ഹവ്വായ്ക്കും അതിനോടു അടങ്ങാത്ത ആഗ്രഹവും വൈകാരികമായി സംതൃപ്തി നൽകുന്നതുമായി തോന്നി. വികാരങ്ങൾക്കടിമപ്പെടുമ്പോൾ ദൈവകല്പനയെ അത് ലംഘിക്കുന്നതായി തീരാം.

വിവാഹമോചനത്തിന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ രണ്ടു പേരും തങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാനേ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്നെയെന്തിന് ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കണം എന്നാണ് അവരുടെ യുക്തിപരമായ ചോദ്യം. ദമ്പതികളുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുന്ന കൗൺസലർ വിവാഹമോചനത്തിന് സമ്മതം നൽകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ദൈവവചനം അനുസരിക്കുന്ന കൗൺസലർ ദമ്പതികളുടെ വികാരങ്ങളെ അതേപടി അംഗീകരിക്കുകയില്ല. മറിച്ച് നിങ്ങൾ പരസ്പരം സ്നേഹിച്ചേ മതിയാകൂ! അതാണ് ദൈവകല്പനയെന്ന് പറഞ്ഞ് അവരെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തും.

സാധാരണയുള്ള കൗൺസലിംഗും ദൈവവചന കേന്ദ്രീകൃതമായ കൗൺസലിംഗും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം രേഖപ്പെടുത്തുന്ന ഉദാഹരണമാണ് മുകളിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത്. വികാരങ്ങൾ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാണ്. ദൈവകല്പനക്ക് മാറ്റമില്ല. അതിനാൽ വിശ്വാസികളുടെ തീരുമാനം മാറ്റമുള്ള വികാരങ്ങളിലടിസ്ഥാനപ്പെട്ടതായിരിക്കരുത്. മാറ്റമില്ലാത്ത ദൈവവചനത്തിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കണം. വികാരങ്ങൾ അനുകൂലമല്ലെങ്കിലും ദൈവവചനം എന്താവശ്യപ്പെടുന്നുവോ അത് സ്വീകരിക്കാനായിരിക്കണം ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗിൽ ഊന്നൽ നൽകേണ്ടത്.

വികാരവും പ്രവൃത്തിയും (Feeling and doing)

വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രവൃത്തിയുണ്ടാകുന്നു എന്ന ചിന്തയിലാണ് മനശ്ശാസ്ത്രാടിസ്ഥാനമുള്ള കൗൺസലിംഗ് നടത്തപ്പെടുന്നത്. കക്ഷികളുടെ വികാരങ്ങളെ കണക്കിലെടുത്താണ് കൗൺസലർ മറുപടി നൽകുന്നത്. വ്യക്തികളെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നത് വികാരങ്ങളാണെന്നുള്ള ചിന്തയാണ് അങ്ങനെ ഒരു സമീപനമെടുക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലുള്ളത്. എന്നാൽ ഈ ആശയത്തോട് ദൈവവചനാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള കൗൺസലിംഗിന് എതിർപ്പാണുള്ളത്.

ഒന്നാമത്, ദൈവം മനുഷ്യരോട് കല്പനകളെ അനുസരിപ്പാനാണ്

ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. കല്പനകൾ ആചരിക്കുന്നത് വൈകാരിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കിയാൽ അതുപേക്ഷിക്കാമെന്ന് വചനത്തിൽ ഒരിടത്തും പറഞ്ഞിട്ടില്ല. തന്നെയുമല്ല അങ്ങനെയൊരു സ്വാതന്ത്ര്യം ദൈവമക്കൾക്കനു വദിച്ചിട്ടുമില്ല. അങ്ങനെയായിരുന്നെങ്കിൽ ആദാമിന്റെ ആഗ്രഹത്തെയും വികാരത്തെയും മാനിച്ച് ദൈവത്തിന് ഏദൻതോട്ടത്തിൽ വെച്ചു തന്നെ പൊറുക്കാമായിരുന്നല്ലോ. പൊറുത്തില്ലെന്നു മാത്രമല്ല അവരെ ഏദൻതോട്ട ത്തിൽ നിന്നു പുറത്താക്കുകയായിരുന്നു.

രണ്ടാമത്, തെറ്റായ വികാരങ്ങൾ തെറ്റായ പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നാണു ണ്ടാകുന്നത്. ആദ്യം പ്രവൃത്തി ദൈവത്തിനിഷ്ടമുള്ളതാക്കുക. അപ്പോൾ വികാരങ്ങളും ശരിയായി വന്നുകൊള്ളും. ദൈവവചനം അനുവദിക്കുന്ന നിലപാട് ഇത്തരത്തിലുള്ളതാണ്. തിരുവചനം ഇപ്രകാരം സാക്ഷ്യപ്പെടു ത്തുന്നു. “തന്റെ പ്രിയന് ഉറക്കം നൽകുന്നു” (സങ്കീ. 127:2). “വേല ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യൻ അല്പമോ അധികമോ ഭക്ഷിച്ചാലും അവന്റെ ഉറക്കം സുഖക രമാകുന്നു” (സഭാ പ്രസംഗി 5:12). ഇതൊക്കെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് സംതൃ പ്തിയും സമാധാനവും പ്രവൃത്തിയിൽ കൂടി നേടുന്നു എന്നതാണ്. പ്രവൃത്തി എന്നത് ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ തന്നെ അയച്ചവന്റെ ഇഷ്ടം പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതാണ് (യോഹ: 4:34). ആരോഗ്യകരമായ വികാര ങ്ങളുണ്ടാകാൻ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവൃത്തികളുണ്ടാകണം.

മനഃശ്ശാസ്ത്രപരമായ കൗൺസലിംഗിൽ നിന്ന് തീർച്ചയായും ഈ സമീ പനം വ്യത്യസ്തമാണ്. മനഃശ്ശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗിൽ വ്യക്തിയുടെ വികാ രങ്ങളെയാണ് അധികവും നിരീക്ഷണ വിധേയമാക്കുന്നത്. ശക്തവും തീവ്ര വുമായ വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രവൃത്തിയുണ്ടാകുന്നു എന്ന നിഗമനത്തിൽ നിന്നാണ് മിക്ക കൗൺസലിംഗ് രീതികളും വളർന്നിട്ടുള്ളത്. അതിൽ നിന്നു പ്രകടമായ ഒരു മാറ്റം ഇവിടെ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പാപത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം

മനഃശ്ശാസ്ത്രാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ പാപമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം കാര്യമായി ഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നു കണ്ടുകഴിഞ്ഞു. അഥവാ പാപത്തെക്കുറിച്ച് ബോദ്ധ്യം ഉണ്ടായാലും അതിന്റെ ഉത്തരവാ ദിത്വം വ്യക്തിയിൽ ആരോപിക്കുവാൻ മനഃശ്ശാസ്ത്രം മടികാണിക്കുന്നു. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വ്യക്തിയുടെ അബോധമനസ്സിലും, പാര മ്പര്യത്തിലും സാഹചര്യങ്ങളിലുമൊക്കെ പാപത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങളെ കണ്ടെത്തി വ്യക്തിയെ ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽ നിന്നൊഴിവാക്കുന്ന സമീ പനമാണ് മനഃശ്ശാസ്ത്രം സ്വീകരിക്കുന്നതെന്ന് ഇവർ ആരോപിക്കുന്നു. വ്യക്തിയെ കുറ്റവിമുക്തമാക്കുന്നത് വ്യക്തിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതാണെങ്കിലും വൈകല്യങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമേറ്റെടുക്കുന്നില്ല എന്ന വലിയ ഒരു

കുറവ് ഈ സമീപനത്തിനുണ്ട്. ഘടനാ വൈകല്യം മൂലം (ശാരീരിക) ബുദ്ധിക്ക് അസ്ഥിരത സംഭവിക്കാമെങ്കിലും അതിനെ സാമാന്യവൽക്കരിക്കാനാവുകയില്ല. പാപത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം വ്യക്തി സ്വയം ഏറ്റെടുത്തേ മതിയാകൂ! ഒരുപക്ഷേ കുടുംബം, ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ വ്യക്തിയെ പാപത്തിലേക്കു നയിക്കുമെങ്കിലും അതിൽ നിന്ന് വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം എപ്പോഴും വ്യക്തിക്കു നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ക്രിസ്തുവിന്റെ മനുഷ്യാവതാരവും ക്രൂശാരോഹണവും വിശ്വാസിക്കു നൽകിയ ഏറ്റവും വലിയ സൗജന്യമാണ് ഏതു നിമിഷത്തിലും പുതുക്കത്തിൽ ജീവിക്കാനായി സ്വയം തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം. "ഒരുത്തൻ ക്രിസ്തുവിലായാൽ അവൻ പുതിയ സൃഷ്ടി ആകുന്നു. പഴയതു കഴിഞ്ഞു പോയി. ഇതാ അതു പുതുതായി തീർന്നിരിക്കുന്നു" (2 കൊരി. 5:17). അങ്ങനെ ക്രിസ്തുവിൽ പുതുക്കപ്പെടുവാൻ വ്യക്തിക്കു പ്രായം ഒരു തടസ്സമല്ല.

ദൈവത്തേക്കാളുപരി മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാമൂഹ്യ, സാമ്പത്തിക, സാംസ്ക്കാരിക, പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങൾക്കു സാധിക്കുമെന്ന് വചനാധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗിന് അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള മുൻ നിശ്ചയങ്ങളെയും വചനം നിരാകരിക്കുന്നു. പാപത്തിൽ നിന്നും, തിന്മയിൽ നിന്നും വ്യക്തിയെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതാണ് ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗ്.

സ്നേഹം

വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനമുള്ള കൗൺസലിംഗിന്റെ സവിശേഷത അത് സ്നേഹത്തിൽ കേന്ദ്രീകൃതമാണ്. എന്നാൽ 'സ്നേഹ'ത്തെ സെക്കുലർ മനഃശ്ശാസ്ത്രം തെറ്റായി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇവരുടെ അഭിമതം. സ്വയം സ്നേഹിച്ചാൽ മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു എന്ന ചിന്ത വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനമുള്ളതല്ല. കല്പനകളുടെ ചുരുക്കമായി ദൈവത്തെയും മനുഷ്യനെയും സ്നേഹിക്കുക എന്ന് ക്രിസ്തു പഠിപ്പിച്ചു. സ്വയസ്നേഹമെന്നത് ക്രിസ്തുവിന്റെ പഠിപ്പിക്കലിൽ കാണുന്നില്ല. 'നിന്നെപ്പോലെ നിന്റെ അയൽക്കാരനെയും സ്നേഹിക്കുക' എന്നത് സ്വയസ്നേഹത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതല്ല. നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിനെ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടും, പൂർണ്ണ ശക്തിയോടും, പൂർണ്ണ മനസ്സോടും, പൂർണ്ണ ആത്മാവോടും സ്നേഹിക്കുക എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചതുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നതിന്റെ ആത്മാർത്ഥതയേയും തീവ്രതയേയും കാണിക്കുന്നതാണ് 'നിന്നെപ്പോലെ' എന്ന പ്രയോഗത്തിൽ കൂടെ അർത്ഥമാക്കുന്നത്. യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ പഠിപ്പിക്കലുകളുടെ ചുരുക്കം സ്വയത്തെ നിഷേധിക്കുകയെന്നതാണ്. "തന്റെ ജീവനെക്കളയുന്നവൻ അതിനെ നേടും.

ജീവനെ നേടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവൻ അതിനെക്കളയും" (വി. മത്തായി 10:41) എന്ന വചനത്തിലും സ്വയത്തെ നിഷേധിക്കുന്നതിനാണ് ഊന്നൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ലഭിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നൽകുന്നതിനാണ് വചനം എപ്പോഴും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് (അപ്പോ. 20:35). സ്വയസ്നേഹം അധികമാകുന്ന ആൾക്ക് മറ്റൊന്നും നൽകുവാനുണ്ടാകുകയില്ല. മറ്റുള്ളവർക്കു സ്വയം നൽകപ്പെടുന്നതിൽ കൂടി കണ്ടെത്തുന്ന ആത്മസംതൃപ്തിയാണ് ക്രിസ്തീയ സ്നേഹത്തിൽ പ്രധാനം.

സ്നേഹത്തെ, പ്രധാനമായി ഒരു വികാരമായി കാണുന്നതിനോടും വചനാധിഷ്ഠിത കൗൺസലിംഗിന് എതിർപ്പാണ്. സ്നേഹം ഒരു നാമമായിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അതു ഒരു ക്രിയയാണ് എന്ന ആശയത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം ("Love is a verb before if is a noun"). ഏകജാതനായ പുത്രനെ ലോകത്തിനു നൽകുവാൻ തക്കവണ്ണം ദൈവം ലോകത്തെ സ്നേഹിച്ചു (യോഹ. 3:16). ക്രിസ്തു സഭക്കുവേണ്ടി തന്നെത്തന്നെ ഏൽപ്പിച്ചു കൊടുത്തു (എഫേ. 5:25-27). നിന്റെ ശത്രുവിനു വിശക്കുന്നു എങ്കിൽ അവനു തിന്നാൻ കൊടുക്കുക. ദാഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക" (റോമ. 12:20). ഇവയൊക്കെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെ ഊന്നൽ പ്രവൃത്തിയിലാണെന്നാണ്. ദൈവത്തെ അറിയുന്നവർക്ക് സ്വാഭാവികമായി ഈ വികാരം ഉണ്ടായിക്കൊള്ളും. ദൈവത്തിൽ നിന്നു വരാത്ത സ്നേഹം സ്വാർത്ഥമായിട്ടുള്ളതും സ്വയാസ്വാദനം ലക്ഷ്യമിട്ടിട്ടുള്ളതുമായിരിക്കും. അത്തരം സ്നേഹമല്ല കൗൺസലിംഗിന് ആധാരമായിരിക്കേണ്ടത്. പരിശുദ്ധാത്മ ഫലങ്ങളിൽ ഒന്നാമതായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സ്നേഹത്തെ വ്യക്തിക്ക് സ്വയ പരിശ്രമത്തിലൂടെ നേടുവാനാവില്ല. ദൈവകൃപയും പരിശുദ്ധാത്മ ശക്തിയുമാണ് അതിനു മുഖാന്തിരം. കൗൺസലർ ഈ സ്നേഹം കക്ഷിക്കു നൽകുവാൻ തക്കവണ്ണം ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പ്രാപിച്ചിരിക്കണം. സ്വയസ്നേഹത്തിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കക്ഷിയെ അതിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിച്ച് ദൈവസ്നേഹത്തിലേക്കും, മനുഷ്യസ്നേഹത്തിലേക്കും കൊണ്ടുവരണം.

അനുരഞ്ജനം (Reconciliation)

മിക്ക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം ശിഥിലീകരണമാണ്. ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും നിരപ്പില്ലാതെ ജീവിക്കുക ഖേദകരമായ അവസ്ഥകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അനുരഞ്ജനം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ ആരു തെറ്റു ചെയ്തുവോ അവർ പശ്ചാത്തപിക്കുകയും അനുതപിക്കുകയും ചെയ്യണം. അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്യണം. ദൈവം തെറ്റുചെയ്യാത്തതുകൊണ്ട് മനുഷ്യ ജാതിയോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ തനിക്കു പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ല. എന്നാൽ ക്ഷമ അവിടെയും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ദൈവം ക്ഷമിക്കുക മാത്രമല്ല മനുഷ്യജാതിയുടെ തെറ്റിനു

വേണ്ടി സ്വയം പ്രായശ്ചിത്തമായി തീരുകയും ചെയ്തു. അനുതാപം, പശ്ചാത്താപം, ക്ഷമ തുടങ്ങിയവയൊന്നും മനഃശ്ശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗിൽ കാര്യമായി വരുന്നില്ല എന്ന് ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. തെറ്റുകളെക്കുറിച്ച് ബോദ്ധ്യം വരുത്തുവാനും അതേപ്പറ്റി അനുതപിക്കുവാനും മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുവാനും സാധിച്ചാൽ പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെടും. ഇതിനായി കക്ഷികളെ ഒരുക്കുവാനും ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗിൽ ലക്ഷ്യം വെക്കേണ്ടതാണ്.

വചനാധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചില ആശയങ്ങളാണ് ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചത്. വിശദമായ പഠനങ്ങളിൽ വെളിവാകുന്ന ആശയങ്ങൾ ഇതിലേറെയുണ്ട്. ഇതിനെ ഒരു ആമുഖമായി കണ്ടാൽ മതി. ഇതിലെ സമീപനങ്ങൾക്ക് ഗുണവും ദോഷവുമായി രണ്ടു വശങ്ങളുണ്ട്. അതേക്കൂടി പരാമർശിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ വിചിന്തനം പൂർണ്ണമാവുകയില്ല. അതിലേക്കായി ചില കാര്യങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കട്ടെ.

നന്മകൾ

1. മനശ്ശാസ്ത്രാടിസ്ഥാനങ്ങളെ കൂടുതൽ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ട് കൗൺസലിംഗ് രൂപപ്പെട്ടപ്പോൾ ദൈവവചനത്തെ അവഗണിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഓരോരുത്തർക്കു ഇഷ്ടമായ വിധത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കുകയോ ചെയ്തു. ഈ കാര്യത്തിൽ ഒരു തിരുത്തൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു എന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുവാൻ ഈ സമീപനം സഹായകമാണ്.

2. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ദൈവവചനത്തിൽ അനവധി ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും ഉണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടു.

3. മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിലെ 'പാപം' എന്ന വൈരുദ്ധ്യം സെക്കുലർ ലോകവും, മനഃശ്ശാസ്ത്രവും കാര്യമായി എടുക്കുന്നേയില്ല. തിന്മയെ ഗൗരവമായി കാണാത്ത ഏതു മനുഷ്യ ദർശനവും അപൂർണ്ണമായിരിക്കും. മനുഷ്യനെപ്പറ്റിയുള്ള ഈ വേദപുസ്തക ദർശനം കൗൺസലിംഗിൽ അർത്ഥവത്തായി ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നു.

4. പ്രകടമായ തിന്മകളെ, പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളായി മാത്രം കാണുന്ന രീതിയിൽ ഒരു മാറ്റം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ചില സന്ദർഭങ്ങളിലെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ മാനസ്സാന്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നൽകുമായിരിക്കാം. ഈ വസ്തുത മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഗൗരവമായിട്ടെടുത്തിട്ടില്ല.

5. വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെയോ ഭാവിയേപ്പറ്റിയോ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള മുൻ നിശ്ചയം ദൈവവചനത്തിൽ സ്വീകരിക്കാനാവില്ല. മിക്ക മനഃശ്ശാസ്ത്ര ചിന്തകൾക്കും ഒരു മുൻ നിശ്ചയാടിസ്ഥാനമുണ്ട്. പാരമ്പര്യം, സാഹചര്യം, അബോധ മനസ്സ് പഠിച്ചു ശീലിച്ചത് എന്നു തുടങ്ങി

വ്യക്തിയുടെ ഉത്തരവാദിത്വ ബോധത്തെ കുറയ്ക്കുന്ന ചില പ്രമാണങ്ങളുണ്ട്. ഇത് ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടു.

6. എല്ലാറ്റിനുമുപരി ദൈവവിശ്വാസം, സ്നേഹം, പ്രത്യാശ, ക്ഷമ തുടങ്ങിയ സത്ഗുണങ്ങൾ മനുഷ്യ പ്രകൃതിയിൽ വരുത്താനാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗൗരവമായ പരിചിന്തനം ഉണ്ടായി.

തിന്മകൾ

1. റാഡിക്കൽ പ്രൊട്ടസ്റ്റന്റിസത്തിലെ മൗലികവാദം ഇവിടെ വ്യക്തമാണ്. രോഗിക്ക് മരുന്നെന്നപോലെ ദൈവവചനം എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകൾക്കും പരിഹാരമെന്ന ചിന്ത മുഴുവൻ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ പര്യാപ്തമല്ല.

2. ദൈവവചനത്തെ ഓരോരുത്തരും ഇഷ്ടമുള്ളതുപോലെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതിലെ അപകടം ഒട്ടും തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. എല്ലാവരും ഒരു പോലെ വ്യാഖ്യാനിച്ചുകൊള്ളും എന്ന ഒരു മുൻവിധി ഇവരെ ഭരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു.

3. വചനാധിഷ്ഠിതമായ കൗൺസലിംഗ് വിശ്വാസികൾക്കു മാത്രമേ പ്രയോജനപ്പെടുകയുള്ളു. വേദപുസ്തകാധിഷ്ഠിതമാകയാൽ കൗൺസലറും കക്ഷിയും വിശ്വാസത്തിന്റെ തലങ്ങളിൽ ഒരുമിച്ച് വന്നില്ലെങ്കിൽ ആശയവിനിമയം അസാദ്ധ്യമായിത്തീരും. ചുരുക്കത്തിൽ ഇതര സഭാംഗങ്ങളെയോ, മതവിശ്വാസികളെയോ, കൗൺസലിംഗ് നടത്താൻ ഇടയായാൽ ആദ്യം കൗൺസലറുടെ വിശ്വാസത്തിലേക്ക് കക്ഷി മാറണമെന്നുള്ള നിർബന്ധമുണ്ടാകും. ചുരുക്കത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് സുവിശേഷത്തിനും മാനസാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിനുമുള്ള വേദിയായി പരിണമിക്കും.

4. പാശ്ചാത്യദർശനം വ്യക്തിഗതമാകയാൽ സാമൂഹ്യ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഗൗരവമായി എടുക്കാറില്ല. പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളുടെ സാമൂഹ്യമാനങ്ങളെ തീർത്തും അവഗണിക്കുന്നത് ശരിയായ ഒരു സമീപനമല്ല.

5. ദൈവവചനത്തിലധിഷ്ഠിതമായ ജീവിതം കരുപ്പിടിക്കാനാവശ്യമായ ഒരു സമൂഹത്തെപ്പറ്റി തീർത്തും അജ്ഞതയാണുള്ളത്. അതായത് സഭ, കൂദാശകൾ, ആചാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയ നിഷ്ഠകൾ ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാണെന്ന് വിസ്മരിച്ചിരിക്കുന്നു. ദൈവവചനത്തോട് വിശ്വാസി ബാല്യം മുതൽ ബന്ധപ്പെടുന്നതിന് സഭയുടെ കൂട്ടായ്മ ആവശ്യമാണെന്നുള്ളത് നിരാകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവിടെയും പാശ്ചാത്യ പ്രൊട്ടസ്റ്റന്റ് ദൈവശാസ്ത്രമാണ് കൗൺസലിംഗിന് ആധാരമായി അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഇതൊക്കെയാണെങ്കിലും വേദപുസ്തക ദർശനം പാടേ അവഗണിച്ചു നീങ്ങിയ സെക്കുലർ സമീപനത്തിന് ഒരു തിരുത്തൽ ആവശ്യമാണെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെടുവാൻ തീർച്ചയായും ഈ ചിന്തകൾക്കു കഴിയുന്നുണ്ട്.

പാഠം 6

കൗൺസലിംഗും ആത്മീയ വഴികാട്ടിയും (counselling and spiritual Direction)

❑ കൗൺസിലിംഗിന്റെ ആദ്യരൂപം ❑ ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ ❑ പുരോഹിതൻ ആത്മീയ വഴികാട്ടി ❑ ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃക ❑ ദൈവീകരണം ❑ ദൈവീകരണം, ദൈവീക ദർശനമല്ല ❑ ദൈവീകരണവും അനുരഞ്ജനവും

ആമുഖം

ഈ അദ്ധ്യായത്തിന് ഒരു ആമുഖക്കുറിപ്പ് ആവശ്യമുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വികസിപ്പിച്ച കൗൺസലിംഗ് പുതിയ ഒരു സംവിധാനമാണെന്നും അതിനു മുൻപ് വിശ്വാസികളെ നയിക്കുവാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലായിരുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവർ ഉണ്ട്. അതിന്റെ പ്രധാന കാരണം കൗൺസലിംഗ് പുസ്തകങ്ങളൊക്കെ ഇന്നുള്ള ആധുനിക സമ്പ്രദായങ്ങളെക്കുറിച്ചല്ലാതെ സഭാപാരമ്പര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിക്കുവാൻ മുതിരുന്നില്ല എന്നതായിരിക്കണം. ഇത് ഒരു വലിയ കുറവാണ്. യേശുക്രിസ്തുവിന് ശേഷമുള്ള അപ്പോസ്തോലിക സമൂഹത്തിന്റെയും അവരുടെ പിൻതലമുറയുടെയും അദ്ധ്യാത്മിക പാരമ്പര്യത്തെ പാടെ അവഗണിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമല്ല. പ്രശ്നങ്ങൾ എക്കാലത്തുമുണ്ട്. അന്നത്തെ വിശ്വാസികൾ അവ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്നു എന്നന്വേഷിക്കുന്നത് പ്രയോജനപ്രദമാണ്. അവയിൽ നന്നായിട്ടുള്ളത് ഇന്നും നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. ആ വഴിക്കുള്ള അന്വേഷണമാണ് ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ നടത്തുന്നത്.

ആത്മീയ വഴികാട്ടി (spiritual Director)

ഡോഗ്മാറ്റിക് (Dogmatic), അസറ്റിക് (ascetic), കണ്ടംപററി (contemporary), ലിബറേഷൻ (Liberation), ബ്ലാക്ക് (black) തിയോളജി എന്നു

തുടങ്ങി ദൈവശാസ്ത്രത്തിലെ അനവധി പിരിവുകൾ സഭയുടെ ആദ്യ കാല ചരിത്രത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ബൗദ്ധിക അന്വേഷണം ദൈവ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നുമില്ല. വേദവിപരീതങ്ങളോട് ഏറ്റുമുട്ടു മ്പോൾ താത്ത്വികവും ബൗദ്ധികവുമായ നിലവാരം പുലർത്തുവാൻ അവർക്കുള്ള മറുപടിയിൽ ശ്രദ്ധ വെച്ചിരുന്നെങ്കിലും പ്രധാനപ്പെട്ട ഊന്നൽ അതായിരുന്നില്ല. പ്രാർത്ഥനയിൽ കേന്ദ്രീകൃതവും വിശുദ്ധിയിലേക്കു വളരു വാനുള്ള ത്വരയുമായിരുന്നു വിശ്വാസികളെ നയിക്കുന്നവർക്ക് ഉണ്ടായി രുന്നത്. ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞൻ പ്രാർത്ഥനാ മനുഷ്യനായിരുന്നു. എവാഗ്ര യസിന്റെ (Evagrias) പ്രസ്താവന എന്നാളും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു: "ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞനെങ്കിൽ സത്യസന്ധമായി പ്രാർത്ഥിക്കും. നിങ്ങൾ സത്യസന്ധമായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുവോ എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ദൈവശാ സ്ത്രജ്ഞനാണ്" (A theologian is one whose prayer is true. If you truly pray, you are a theologian) വിശുദ്ധനായ ജോൺ ക്ലൈമാക്കസും (John Climacus) സമാനമായ പ്രസ്താവന നടത്തിയിട്ടുണ്ട്: "വിശുദ്ധിയുടെ പൂർണ്ണതയിലാണ് ദൈവശാസ്ത്രത്തിന്റെ തുടക്കം" (The climax of purity is the beginning of theology).

വിശുദ്ധിയുടെ പൂർണ്ണതയിലേക്കുള്ള വളർച്ച ഏതെങ്കിലും അക്കാദ മിക് പരിശീലനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നതല്ല. ഏകാന്തതയിലുള്ള പ്രാർത്ഥ നയും വിശ്വാസികൾ ഒരുമിച്ചു നടത്തുന്ന ആരാധനയും കൂദാശകളിലെ സംസർഗ്ഗവും ഇടയപരിപാലനവും ആത്മാക്കളുടെ സൗഖ്യവും എല്ലാ മാണ് ഇതിന്റെ മുഖാന്തരങ്ങൾ. ഇവിടെ സ്വാഭാവികമായി തന്നെ അസ്വ സ്ഥതയിലായിരിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച്ച ദൈവ ത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നു. അക്കാദമിക് ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് ഈ അഭിപ്രായത്തോട് യോജിക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. എന്നാലും പാര മ്പര്യ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നകന്ന പണ്ഡിതന്മാരും ഇതിനോടനുകൂ ലമായ നിലപാടുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ട്. കാൾ ബാർത്ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇവാ ഞ്ചലിക്കൽ തിയോളജിയിൽ ഇപ്രകാരം രേഖപ്പെടുത്തി: "ദൈവശാസ്ത്ര നിർമ്മിതിയുടെ ആദ്യത്തേതും അടിസ്ഥാനപരവുമായ പ്രവൃത്തി പ്രാർത്ഥന എന്നതാണ് (The first and basic act of theological work is prayer)." അദ്ദേഹം തുടർന്നെഴുതി: "പ്രാർത്ഥനയോടു കൂടി ദൈവശാസ്ത്ര നിർമ്മിതി നടത്തണമെന്നല്ല, ദൈവശാസ്ത്രം പ്രാർത്ഥനയിൽ കൂടി മാത്രമെ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളൂ" എന്ന്. കാന്റർബറി ആർച്ച് ബിഷപ്പ് ആയിരുന്ന മൈക്കിൾ റാംസെയും പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷയെ പരാമർശിച്ച് ഒരിക്കൽ എഴുതി: "പ്രവർത്തനനിരത മൂലം പട്ടിണിയിലായ ആത്മീയ ദാഹം തീർക്കാൻ ആഴമേറിയ ഏകാന്തതയിലേക്കും ധ്യാനത്തിലേക്കും തിരിയു ന്നുണ്ട്. പ്രാർത്ഥനാ മനുഷ്യൻ അല്ലാതായതു മൂലം വിശ്വാസികൾക്കു

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകാൻ കെല്പില്ലാതായ പുരോഹിതന്മാരുടെ മേൽ ഭയങ്കരമായ ന്യായവിധി ഉണ്ടാകാനിരിക്കുന്നു.” ഇതൊക്കെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആത്മാക്കളുടെ സൗഖ്യത്തിനായി സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ ചില വഴികളുണ്ടായിരുന്നു എന്നാണ്.

Max Thurian തന്റെ Confession ൽ ഈ പാരമ്പര്യത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചത് ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ (Spiritual Direction) എന്ന പേരിലാണ്. ഇവിടെ വഴി കാട്ടുന്ന ആളും വഴി തേടുന്ന ആളും ഒരുമിച്ച് അന്വേഷണം നടത്തുന്നു. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയുള്ള അന്വേഷണത്തിൽ ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഇരുവരെയും വഴിനടത്തുന്നു. ഒടുവിൽ ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഇത് ഉപരിപ്ലവമായ ഒന്നല്ല. നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥനയും, ദൈവവചന ധ്യാനവും, പഠനവും ശിക്ഷണ വിധേയമായ ജീവിതവുമാണ് ഉയർന്ന തലത്തിലേക്ക് ആത്മീയ വഴികാട്ടിയെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത്. ആദിമ സഭയിൽ പുരോഹിതന്മാർ അഥവാ ഇടയന്മാരെല്ലാവരും ഈ തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ ബാദ്ധ്യസ്ഥരായിരുന്നു. അവരിൽ തന്നെ വളരെ ഉയർന്ന തലത്തിൽ വിശ്വാസികളെ വഴി നടത്താൻ പ്രത്യേക സിദ്ധികൾ ലഭിച്ചവരുമുണ്ടായിരുന്നു. കൗൺസലിംഗ് പഠിച്ച ചിലർക്കു മാത്രമായി ഈ ശുശ്രൂഷയെ പരിമിതപ്പെടുത്താതെ ഇടയന്മാർ എല്ലാവരും ഈ നിലവാരത്തിലേക്കു വരുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

പുരോഹിതൻ: ആത്മീയ വഴികാട്ടി

ലത്തീൻ ഭാഷയിലെ Cura ഇംഗ്ലീഷിൽ Care. ആയി. കരുതൽ അഥവാ ശുശ്രൂഷ എന്നയർത്ഥത്തിലും സൗഖ്യദാനമെന്ന നിലയിലും അതിന് സാന്ദർഭികമായ അർത്ഥം കൊടുക്കാം. Pastoral Care എന്നത് ഇടയന്മാരുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയാണ്. ഇടയന്റെ ചിത്രം വ്യക്തമായി യെഹസ്ക്കേൽ പ്രവാചകൻ വരച്ചു കാട്ടുന്നു (യെഹ. 34: 3-5). ബലഹീനമായതിനെ ശക്തീകരിക്കുവാനും, ദീനം പിടിച്ചതിനെ ചികിത്സിക്കാനും, ഒടിഞ്ഞതിന്റെ മുറിവു കെട്ടുവാനും, ചിതറിപ്പോയതിനെ തിരിച്ചു വരുത്തുവാനും, കാണാതെ പോയതിനെ അന്വേഷിച്ചു ചെല്ലുവാനും ഇടയന് കടപ്പാടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യ മാതൃകയിൽ വികസിച്ചിട്ടുള്ള കൗൺസലിംഗിന് ഇത്രയും വ്യാപ്തി ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. നേരത്തെ സന്ദർശനം നിശ്ചയിച്ച് ആവശ്യമെങ്കിൽ ഫീസും കൊടുത്ത് കൗൺസലിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ അത് വേദപുസ്തകത്തിലെ ഇടയ സങ്കല്പത്തോട് ഒട്ടുമേ ചേർന്നു പോകുന്നില്ല.

വേദപുസ്തകത്തിലെ ഇടയ സങ്കല്പം കേവലം വ്യക്തിഗതമല്ല. സാമൂഹ്യവുമാണ്. ആടുകളെ ദൈവത്തോടും സമൂഹത്തോടും ബന്ധിപ്പിച്ചു

നിർത്തുന്നതാണ് ഇടയന്റെ പ്രധാന ശുശ്രൂഷ. നല്ല ഇടയനായ ക്രിസ്തു ചെയ്തതും ഈ വലിയ നിരപ്പിന്റെ ശുശ്രൂഷയാണല്ലോ. പിതാവായ ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും നിരപ്പായി പരിപൂർണ്ണ സമാധാനം (Shalom) അനുഭവിക്കുന്ന ദൈവരാജ്യാനുഭവമാണ് യേശുക്രിസ്തു വിശ്വാസികൾക്കു നൽകിയത്. വ്യക്തിയുടെ താൽക്കാലിക മനപ്രയാസങ്ങൾ മാറ്റുക മാത്രമല്ല നീതിയും, വിശുദ്ധിയും, സ്നേഹവും ത്യാഗവുമെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്ന ഒരു ലോകമാണ് ദൈവരാജ്യ ദർശനത്തിലുള്ളത്. അതിന്റെ നാന്ദിയായി പ്രവർത്തിക്കാനാണ് ലോകത്തിൽ സഭയെ വേർതിരിച്ചത്. ഈ അനുഭവത്തിലേക്കു വളരുമ്പോൾ, മനഃശാസ്ത്രം വളരെ ഗൗരവമായി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന പല വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങളും (Personality Problems) പ്രശ്നങ്ങളേ അല്ലാതായി തീരും.

Self awareness അഥവാ സ്വയാവബോധം കൗൺസലിംഗിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരാശയമാണ്. സ്വയാവബോധം വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, യുക്തിപരമായി ആരോഗ്യമുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ വ്യക്തിക്കു സാധിക്കും എന്ന് മനഃശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ കൗൺസലിംഗ് സ്വയാവബോധം വളർത്തുവാൻ വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനു നല്ല വശമുണ്ട്. എന്നാൽ അതുപോലെ ഒരു മറുവശവുമുണ്ട്. സ്വയാവബോധം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് വ്യക്തി സ്വയംകേന്ദ്രീകൃതനാവുകയും അതുവഴി പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധാരണ നിലവാരത്തിലുള്ളവർക്ക് സ്വയാവബോധം പ്രയോജനം ചെയ്യുമെങ്കിലും, ആത്മീയതയുടെ ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേക്ക് വളരാൻ അവർക്കാവില്ല. ഉയർന്ന തലത്തിലെത്തുമ്പോൾ 'സ്വയം' തന്നെ ഇല്ലാതാകും. 'സ്വയം' ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും ഇല്ലാതാവും. തന്നെത്തന്നെ ത്യജിച്ച് ക്രൂശ് എടുത്തുകൊണ്ട് ക്രിസ്തുവിനെ അനുഗമിപ്പാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടതിന്റെ പൊരുൾ ഇവിടെയാണ് കാണുന്നത് (മർക്കോ. 8:34). 'സ്വയം' ഇല്ലാതാകുന്ന ഒരവസ്ഥയുണ്ടോ എന്നു ചോദിച്ചാൽ അസാദ്ധ്യമാണെന്ന മറുപടിയേ മനശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളു. എന്നാൽ ആത്മീയതയിൽ അതിനു സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. സ്വയത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ക്രിസ്തു കേന്ദ്രമായി തീരുന്നു. ആ അവസ്ഥയെ കുറിച്ചാണ് പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ എഴുതിയിരിക്കുന്നത്: "ഞാൻ ക്രിസ്തുവിനോടു കൂടി ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇനി ജീവിക്കുന്നതു ഞാനല്ല. ക്രിസ്തുവത്രെ എന്നിൽ ജീവിക്കുന്നു" (ഗലാ. 2:20).

ഈ ഒരു മാനത്തെ യാഥാർത്ഥ്യമായി സ്വീകരിച്ചാൽ മനഃശാസ്ത്രത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സാധാരണ മനുഷ്യപ്രകൃതിയെയാണ് അവരുടെ പഠനത്തിന്റെ പരിധിയിൽ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുള്ളത്. അതിനാൽ ആത്മീയതയുടെ ഉയർന്ന തലത്തെക്കുറിച്ച് അവർ

അജ്ഞരാണെങ്കിൽ അതിൽ തെറ്റു പറയാനാവുകയില്ല. ആത്മാക്കളുടെ സൗഖ്യത്തെപ്പറ്റി ഗൗരവമായി കരുതലുള്ള ഇടയന്മാർ മനഃശാസ്ത്രം തരുന്ന ഉൾക്കാഴ്ച്ചകളിൽ മാത്രം കുടുങ്ങി കിടക്കരുത്. അതിനപ്പുറമുള്ള തലങ്ങളിലേക്ക് സ്വയം കടക്കുവാനും വിശ്വാസികളെ വഴി നടത്തുവാനും സാധിക്കണം.

ക്രിസ്തുവിന്റെ മാതൃക

ക്രിസ്തു തന്റെ പരസ്യശുശ്രൂഷയിൽ പുരുഷാരത്തോടും തെരഞ്ഞെടുത്ത ശ്ലീഹന്മാരോടും ഒരുപോലെയല്ല ഇടപെട്ടത് എന്നു കാണുന്നു. ചില കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരോടുമായിരുന്നെങ്കിൽ ചിലത് ശിഷ്യന്മാരോട് മാത്രമായിരുന്നു. വി. കുർബാന സ്ഥാപനം, കാൽ കഴുകൽ ഇവ ശ്ലീഹമാർ മാത്രമുള്ളപ്പോഴായിരുന്നു നടത്തിയത്. 'ഇത് എന്റെ ശരീരവും രക്തവുമെന്ന്' പറഞ്ഞ് അപ്പം വാഴ്ത്തി പുരുഷാരത്തിന് നൽകിയിരുന്നെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷേ അതിന്റെ പൊരുൾ അവർക്ക് മനസ്സിലാവുകയില്ലായിരുന്നു. കാലുകൾ കഴുകിയതിനു ശേഷം കർത്താവ് ഇപ്രകാരം പ്രസ്താവിച്ചു: "കർത്താവും ഗുരുവുമായ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ കാൽ കഴുകി എങ്കിൽ നിങ്ങളും തമ്മിൽ തമ്മിൽ കാൽ കഴുകേണ്ടതാകുന്നു" (യോഹ. 13:14). ദൈവസ്വഭാവത്തിലേക്ക് ശിഷ്യന്മാർ വളരണമെന്ന് കർത്താവ് ആഗ്രഹിച്ചു. മഹാപുരോഹിത പ്രാർത്ഥനയിൽ ശിഷ്യന്മാർക്കായി കർത്താവ് പ്രാർത്ഥിച്ചു: "പിതാവെ, നീ എന്നിലും ഞാൻ നിന്നിലും ആകുന്നതുപോലെ അവരും തമ്മിൽ ആകേണ്ടതിനു തന്നെ" (യോഹ. 17:22). ഇതൊക്കെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നത് പുരുഷാരത്തോടുള്ളതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ബന്ധം കർത്താവിന് ശിഷ്യന്മാരോടുണ്ടായിരുന്നു എന്നാണ്. യേശു അവരോട് "എന്നെ അനുഗമിക്കുന്ന നിങ്ങൾ പുനർജനനത്തിൽ മനുഷ്യപുത്രൻ തന്റെ മഹത്വത്തിന്റെ സിംഹാസനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളും പന്ത്രണ്ടു സിംഹാസനങ്ങളിൽ ഇരുന്നു ഇസ്രയേൽ ഗോത്രം പന്ത്രണ്ടിനും ന്യായം വിധിക്കും എന്ന് ഞാൻ സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോടു പറയുന്നു" (മത്തായി 19:28). നിത്യജീവനിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ആത്മാക്കളുടെ അവസ്ഥയ്ക്ക് പിന്നെയും വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിക്കുമോ എന്ന ചോദ്യത്തിന് വ്യക്തമായ ഉത്തരം ലഭിച്ചു എന്നു വരികയില്ല. അതുപോലെ ശിഷ്യന്മാർക്കുള്ള സ്ഥാനം മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉണ്ടാകുമോ എന്നതും തർക്കവിഷയമായിരിക്കാം. എന്നാൽ ഒന്ന് വ്യക്തമാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ മഹത്വത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാനുള്ള നൽവരം ശിഷ്യന്മാർക്ക് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇതേപ്പറ്റി പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ എഴുതി: "ക്രിസ്തുയേശുവിന്റെ ഭാവം നിങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ" (ഫിലിപ്യ 2:4). "ഇവയാൽ നിങ്ങൾ ലോകത്തിൽ മോഹത്താൽ ഉള്ള നാശം വിട്ടൊഴിഞ്ഞിട്ടു ദിവ്യസ്വഭാവത്തിനു കൂട്ടാളികളായിത്തീരുവാൻ ഇടവരുന്നു" എന്ന് പത്രോസ് ശ്ലീഹായും സാക്ഷിക്കുന്നു (2 പത്രോ. 1:4).

കർത്താവ് ശിഷ്യന്മാർക്കു വെളിപ്പെടുത്തിയ മർമ്മം വീണ്ടും ജനിച്ച വിശ്വാസികൾക്കെല്ലാം ബാധകമായിട്ടാണ് വി. പൗലൂസും, പത്രോസും സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ദൈവതേജസ് പങ്കിടുന്നതിന്റെ സാദ്ധ്യതയാണ് താബോർ മലയിൽ ദർശിക്കുന്നത്. അവിടെ മോശയും ഏലിയാവും ക്രിസ്തുവിനോടൊപ്പം തേജസ്കരിക്കപ്പെട്ടു (വി. ലൂക്കോ. 9:28-36). പത്രോസിനും, യാക്കോബിനും, യോഹന്നാനും അതു കാണുവാൻ സാധിച്ചു. ഒരു പക്ഷേ മരണത്തിനു ശേഷം സംഭവിക്കുന്നതാണ് ഈ തേജസ്ക്കരണമെന്നു പറയുമായിരിക്കാം. അത് പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. 'നിന്റെ രാജ്യം വരേണമേ. നിന്റെ തിരുവിഷ്ടം സ്വർഗത്തിലേപ്പോലെ ഭൂമിയിലും ആകണമെ' എന്നു പ്രാർത്ഥിപ്പാൻ പഠിപ്പിച്ച കർത്താവ് ദൈവരാജ്യാനുഭവം ഭൂമിയിൽ തന്നെ ആരംഭിക്കുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കുകയായിരുന്നു. ഒരു പക്ഷേ പൂർണ്ണത ചരിത്രത്തിനപ്പുറത്തായിരിക്കാം.

Theosis അഥവാ ദൈവീകരണം

ദൈവ മഹത്വത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കാനുള്ള വിശ്വാസിയുടെ സാദ്ധ്യതയെ പൗരസ്ത്യ ദൈവശാസ്ത്രം "ദൈവീകരണം" എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. Theosis അഥവാ Deification എന്നും മറ്റു വാക്കുകളിൽ പറയാം. നിരന്തരമായ ദൈവിക സംസർഗ്ഗത്തിൽ വ്യക്തി ജീവിക്കുമ്പോൾ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുടെ നടുവിൽ ദൈവസാന്നിദ്ധ്യം പ്രത്യേകമായി തിരക്കി പോകാതെ ലഭിക്കുന്നു. അല്ലാതെ പ്രതിസന്ധിയുണ്ടാകുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് പ്രത്യക്ഷനായി അത്ഭുതം പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ദൈവത്തെയല്ല ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ സഭയിൽ വസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിശ്വാസി ആശ്രയം വെക്കേണ്ടത്. ദൈവവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധം പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനല്ല മറിച്ച് ദൈവതേജസ്സിൽ വളർന്ന് ദൈവീകരണം പ്രാപിക്കാനാണ്. അതുകൊണ്ട് പ്രസിദ്ധ റഷ്യൻ ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞനായ ജോർജ് ഫ്ളോറോവിസ്കി എഴുതി: ''Christian doctrine does not answer directly any question in the field of Politics Economics and Psychology.'' അതായത് ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രം രാഷ്ട്രീയം, സാമ്പത്തികം, മനശാസ്ത്രം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ മറുപടി നൽകുന്നില്ല എന്ന്. എല്ലാറ്റിനും മറുപടി നേരത്തെ ലഭ്യമാണെങ്കിൽ പിന്നെയൊരു അന്വേഷണം തന്നെ ആവശ്യമില്ലല്ലോ. "കാഴ്ച്ചയാലല്ല വിശ്വാസത്തിലാണ്'' നാം ജീവിക്കുന്നത് എന്നതാണ് അടിസ്ഥാന പ്രമാണം. വിശ്വാസിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവിക ബന്ധത്തിൽ അനുദിനം ജീവിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ആ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരവും താനേ ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്നു കൊള്ളും.

ബന്ധത്തിലൂടെയുള്ള വളർച്ച

വി. അത്താനാസ്യോസ് മനുഷ്യാവതാരത്തെപ്പറ്റി പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് പൗരസ്ത്യ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ അതിപ്രധാനമാണ്. "ദൈവപുത്രൻ മനുഷ്യപുത്രനായത് മനുഷ്യപുത്രരെ ദൈവപുത്രരാക്കുവാനായിട്ടാണ്." ദൈവിക ബന്ധത്തിൽ ഇപ്രകാരം ഒരു വളർച്ച സാദ്ധ്യമാണ്. ആദാമ്യ പാപത്തിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യനിൽ വീഴ്ച്ചയ്ക്കുള്ള സാദ്ധ്യത എപ്പോഴുമുണ്ട്. എന്നാൽ ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചു കൊണ്ട് ഈ വീഴ്ചയിൽ നിന്ന് രക്ഷപെട്ട് ദൈവ സ്വഭാവത്തിലേക്കു വളരുവാൻ സാധിക്കും. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നവയെല്ലാം തന്നെ മനുഷ്യന്റെ വീഴ്ചയുടെ അനന്തര ഫലങ്ങൾ കൂടിയാണ്. അതിനെ ലഘൂകരിക്കാൻ മനുഷ്യന് ദൈവം കൊടുത്ത ബുദ്ധിയുടെ നല്ല ഉപയോഗത്തിലൂടെ കുറെയൊക്കെ സാധിക്കും. എല്ലാ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളും മനുഷ്യന് ദൈവം നൽകിയ ബുദ്ധി നല്ല ലക്ഷ്യം വെച്ച് വളർത്തിയെടുത്തിട്ടുള്ളതു തന്നെ. അവയെ ഒന്നും പാടേ തള്ളിക്കളയേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ സഭയുടെ കൂട്ടായ്മയിലൂടെ ക്രിസ്തുവിനെ അറിയാൻ ഇടയായ വിശ്വാസി ഈ തലത്തിൽ നിന്നു കുറെക്കൂടി ഉയരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാനസിക പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനല്ല വിശ്വാസി ദൈവത്തെ സമീപിക്കുന്നത്. ദൈവസ്വഭാവത്തിലേക്ക് വളരുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിൽ കുറവായതൊന്നും വിശ്വാസിക്ക് സ്വീകരിക്കാനാവുകയില്ല.

ദൈവീകരണം ദൈവീക ദർശനമല്ല

പാശ്ചാത്യ ചിന്തയിൽ ദൈവീക ദർശനങ്ങൾക്ക് വളരെ സ്ഥാനമുണ്ട്. ഇവാഞ്ചലിക്കൽ പ്രൊട്ടസ്റ്റന്റിസത്തിൽ അനേകരുടെ മാനസ്സാന്തര അടിസ്ഥാനം അവർക്കു വ്യക്തിപരമായി ലഭിച്ചു എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന ദർശനങ്ങളാണ്. പ. പൗലൂസിന് ദമസ്കോസിന്റെ പടിവാതിലിൽ നിന്നെന്ന പോലെ വ്യക്തിപരമായി ആർക്കെങ്കിലും ദർശനങ്ങൾ ലഭിക്കുകയും അത് സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു എങ്കിൽ അതു നല്ലതു തന്നെ. എന്നാൽ ദൈവീകരണത്തിന് ഇത്തരം ഒരു ദർശനം അത്യാവശ്യമല്ല. തന്നെയുമല്ല ഓരോരുത്തരും ദൈവിക ദർശനം അവകാശപ്പെട്ടാൽ അവിടെ ഐക്യരൂപം ഉണ്ടാകാനും വിഷമമാണ്. വ്യക്തിപരമായ ദർശനത്തിന് അമിത പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതു മൂലമാകാം അങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ലഭിച്ചവരെല്ലാം സ്വന്തമായി സഭകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയായത്. വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം വ്യക്തിക്കുണ്ടായ ദർശനങ്ങളേക്കാളുപരി വിശ്വാസം പിൻതുടരുന്ന അപ്പോസ്തോലിക സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി ത്തീർന്നു വളരുന്നതിലൂടെയാണ്. മാമോദീസായിലൂടെ ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ സഭയിൽ അംഗമായിത്തീരുകയും, കൂദാശാ സംസർഗ്ഗം

പ്രത്യേകിച്ച് വി. ആരാധനയിലുള്ള സജീവമായ പങ്കാളിത്വവും, സംസർഗ്ഗവും മൂലം ആളത്വത്തിന് സമ്പൂർണ്ണമായ പരിവർത്തനമുണ്ടാകുന്നു. ഈ പരിവർത്തനം വ്യക്തി ജീവിതത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ പ്രാപ്തി നൽകുന്നു.

ദൈവീകരണവും അനുരഞ്ജനവും

മനുഷ്യനിൽ പാപസ്വഭാവമുള്ളതിനാൽ ശിഥിലീകരണവും ഉണ്ട്. ദൈവത്തോടും, സഹജീവികളോടും, പ്രകൃതിയോടും, തന്നോടു തന്നെയും അനുരഞ്ജനമില്ലാതെ ജീവിക്കുമ്പോൾ വിവിധ തരത്തിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ ഉടലെടുക്കും. സൃഷ്ടിയുടെ മുഴുവൻ രൂപാന്തരത്തിലൂടെയേ ഈ ശിഥിലീകരണത്തിൽ നിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനാവൂ. "സൃഷ്ടി ദൈവപുത്രന്മാരുടെ വെളിപ്പാടിനെ ആകാംക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നു. സൃഷ്ടി ദ്രവത്വത്തിന്റെ ഭാവത്തിൽ നിന്ന് വിടുതലും ദൈവമക്കളുടെ തേജസ്സാകുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യവും പ്രാപിക്കും എന്നുള്ള ആശയോടെ മായെക്കു കീഴ്പ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ..." (റോമ. 8: 20–23). സൃഷ്ടിയുടെ മുഴുവൻ രൂപാന്തരത്തിലാണ് വ്യക്തിയുടെ വിടുതലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഇവിടെ വ്യക്തമാണ്. സമസൃഷ്ടികളിൽ നിന്ന് അകന്ന് തനിക്കു തന്നെ വീണ്ടെടുപ്പിന്റെ അനുഭവമാകാമെന്നുള്ള വ്യക്തിഗത മോക്ഷത്തിനാണ് പാശ്ചാത്യ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. മറിച്ച് പൗരസ്ത്യ സമീപനം സാമൂഹികമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ വിടുതലിലാണ് വ്യക്തിയുടെ രൂപാന്തരം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഈ സാമൂഹികത വിശ്വാസി അനുഭവിച്ചറിയുന്നത് ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ സഭയുടെ കൂട്ടായ്മയിലാണ്. ഈ കൂട്ടായ്മയിൽ കൂടി വിശ്വാസി നിരപ്പിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും എത്തിച്ചേരുന്നു. ദൈവം, സഹജീവി, പ്രകൃതി, സ്വയം എന്നിവയോട് ഒരേ സമയം സമരസപ്പെടുന്നതിലൂടെയാണ് വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും വർദ്ധിക്കുന്നത്. ഈ തത്വം ഉൾക്കൊണ്ടുള്ള ആത്മീയ വളർച്ച എല്ലാ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെയും അതിജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സഭാപാരമ്പര്യത്തിലെ കൗൺസലിംഗ് രീതിയെ ഒന്നു പരിചയപ്പെടുത്തുവാനാണ് ഇവിടെ ശ്രമിച്ചത്. ഇന്നുള്ളതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സമീപനം അന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ ആയിരുന്നു (Spiritual Direction) അന്നത്തെ കൗൺസലിംഗ്. വിശ്വാസിയെ ദൈവീകരണത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതിൽ കൂടി മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാമെന്നായിരുന്നു അന്നത്തെ വിവക്ഷ. എക്കാലത്തും ഈ തത്ത്വം സാംഗത്യമുള്ളതു തന്നെ. എന്നാൽ വളരെ സെക്കുലർ ആയിരിക്കുന്ന ലോകത്തിൽ ഈ തത്ത്വം പ്രായോഗികമാക്കുവാൻ കുറെയൊക്കെ പ്രയാസമായിരിക്കും. ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം വിശ്വാസികളുടെ തലങ്ങളിലെങ്കിലും ആത്മീയ വഴികാട്ടലിന്റെ പ്രസക്തി പുനർജീവിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് 2

മനശ്ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ

പാഠം 1

സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ്

❑ ലഘുജീവചരിത്രം ❑ പ്രധാന തത്ത്വങ്ങൾ ❑ അബോധ മനസ്സ് ❑ മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ ഉറവിടം ❑ ഇദ്, ഈഗോ, സൂപ്പർ ഈഗോ ❑ ആനന്ദ ലക്ഷ്യം ❑ ലൈംഗികതയുടെ അടിസ്ഥാനം ❑ ഫ്രോയിഡിനോടുള്ള ക്രിസ്തീയ കൗൺസിലിംഗിന്റെ സമീപനം.

ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രവും കൗൺസലിംഗും ഫ്രോയിഡിൽ നിന്ന് വളരെ അകലത്തായെങ്കിലും അദ്ദേഹം തുടക്കമിട്ട ചില ധാരണകളെ അപ്പാടെ തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. കൗൺസലിംഗിലെ ചില സന്ദർഭങ്ങളിലെങ്കിലും ഫ്രോയിഡിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് അർത്ഥവത്താണ് എന്ന ബോദ്ധ്യമുണ്ടാകും. അതിനാൽ അതെപ്പറ്റി സാമാന്യ ജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നതു കൊള്ളാം.

മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്തവരെല്ലാം തങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന പഠനം മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ തന്നെയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഫ്രോയിഡ് അതിൽ നിന്ന് വിഭിന്നനാണ്. മെഡിക്കൽ ബിരുദം ആയിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. അദ്ദേഹം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത രീതിക്ക് Psycho analysis അഥവാ മനോവിശ്ലേഷണം എന്നു പറഞ്ഞു വരുന്നു. മൂന്നു പ്രത്യേകതകൾ ആണ് ഇതിനുള്ളത്. ഒന്ന്, ഇത് മനോരോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണ്. രണ്ട്, വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു സിദ്ധാന്തമാണ്. മൂന്ന്, ഇത് ഒരു മനശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തം കൂടിയാണ്.

ലഘു ജീവചരിത്രം

1856 മെയ് 5 -ന് ആസ്ട്രിറിയായിലെ ഫ്രെയ്ബർഗ് എന്ന ചെറിയ പട്ടണത്തിൽ ഫ്രോയിഡ് ജനിച്ചു. ജനനം കൊണ്ട് യഹൂദനായ അദ്ദേഹം പിതാവായ ജേക്കബ്ബിന്റെ മൂന്നാം ഭാര്യ അമലിയുടെ ഏഴു മക്കളിൽ മൂത്ത മകനായിരുന്നു. മൂന്നാം വയസ്സിൽ കുടുംബത്തോടൊപ്പം വിയന്നായിലെ ലിപ്സിഗിലേക്കു കുടിയേറിപ്പാർത്തു. നാസികളുടെ അക്രമണം രൂക്ഷമായപ്പോൾ, 1938 ൽ അവിടം വിട്ടു ലണ്ടനിലേക്ക് പോകുവാൻ നിർബന്ധിതനായി. 1939 സെപ്തംബർ 23 -ന് ലണ്ടനിൽ വെച്ച് മരിച്ചു.

യൂദവിരോധം ശക്തമായ ആ കാലഘട്ടത്തിൽ യഹൂദന്മാർക്ക് പഠിക്കുവാൻ പ്രധാനമായി രണ്ടു വഴികളേ തുറന്നിരുന്നുള്ളു: വൈദ്യവും,

നിയമവും. അതിൽ ഫ്രോയിഡ് ആദ്യത്തേത് തന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്തു. വിയന്നാ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ M. D. ബിരുദം സമ്പാദിച്ചു. 'ന്യൂറോളജി' ആയിരുന്നു ഇഷ്ടമായ വിഭാഗം. അതിനാൽ ഡോ. ഏണസ്റ്റ് ബ്രൂക്കുമായി ചേർന്ന് ഒരു ലാബർട്ടറി ആരംഭിച്ചു. ഇതിനിടയിൽ മാർത്ത ബേർനി എന്ന സ്ത്രീയെ വിവാഹം കഴിക്കുകയും അതിൽ ആറ് കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തു. മക്കളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഫ്രോയിഡിന്റെ ഗവേഷണം പിന്തുടർന്ന അന്ന ഫ്രോയിഡ് ആണ് പിന്നീട് ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായത്. സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കം മൂലം ലാബർട്ടറി വിട്ട് ന്യൂറോളജിസ്റ്റ് എന്ന നിലയിൽ പ്രത്യേക ചികിത്സ ആരംഭിച്ചു. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ നിലവിലുള്ള പല ധാരണകളെയും ഈ സമയത്ത് തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന മനസ്സ് അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായി. അതിന്റെ പ്രകാശനം ഉണ്ടായത് ജോസഫ് ബ്രൂവർ എന്ന വിഖ്യാതനായ ഭിഷഗ്വരനുമായി ചേർന്ന് പ്രവർത്തിച്ചതിനു ശേഷമാണ്. ഹിസ്റ്റീരിയായെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു പഠനം രണ്ടു പേരുടെയും പേരിൽ 1895 -ൽ പ്രസിദ്ധമായി. തന്റെ പിൽക്കാല സിദ്ധാന്തമായ "മനോവിശ്ലേഷണീയത്തി"ന്റെ ബീജം ഈ പ്രബന്ധത്തിൽ തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. 'ഹിസ്റ്റീരിയായുടെ' കാരണം മാനസികമാണെന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ. അതിനെ ചികിത്സിക്കാൻ ഹിപ്പ്നോട്ടിസം അഥവാ മോഹനിദ്ര ഫലപ്രദമായിരിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം നിരൂപിച്ചു. പാരീസിലെ പ്രശസ്തനായ വൈദ്യൻ ചാർക്കോട്ടുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിന്നാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു ചികിത്സാരീതി ഹിസ്റ്റീരിയായിക്ക് പ്രയോജനമാകുമെന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കിയത്. സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖമായിട്ടാണ് അന്ന് ഹിസ്റ്റീരിയായെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നത്. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ ചലനമാണ് ഈ അസുഖത്തിന് കാരണമെന്ന് അവർ ധരിച്ചിരുന്നു. ഫ്രോയിഡ് ഈ ആശയത്തെ ഖണ്ഡിക്കുകയും പുരുഷന്മാരിലെ ഹിസ്റ്റീരിയായെക്കുറിച്ച് പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ വിയന്നായിലെ പണ്ഡിതന്മാർ ഈ അഭിപ്രായത്തോട് യോജിച്ചില്ല. എന്നാലും ബ്രൂവറിനോട് ചേർന്ന് ഫ്രോയിഡ് ഈ രംഗത്ത് തന്നെ പരീക്ഷണം തുടർന്നു. ക്രമേണ ഹിസ്റ്റീരിയായെ ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ ഹിപ്പ്നോട്ടിസം ആവശ്യമില്ല എന്ന നിലപാടിൽ എത്തി. 'Free Association' അഥവാ സ്വതന്ത്ര സഹചാരം എന്ന മറ്റൊരു ടെക്നിക്ക് ഹിപ്പ്നോട്ടിസത്തിനു പകരമായി അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തി.

ഹിപ്പ്നോട്ടിസത്തിന് നാലു ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഫ്രോയിഡ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഒന്ന്, അത് ലൈംഗിക ഉത്തേജനം ഉണ്ടാക്കുന്നു. രണ്ട്, നല്ല ഒരു ഹിപ്പ്നോട്ടിസ്റ്റ് ആയി ഫ്രോയിഡിന് തന്നെത്തന്നെ കാണാനായില്ല. മൂന്ന്, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തൽക്കാലമായി മാറി എന്നല്ലാതെ ശരിയായ സൗഖ്യം ഉണ്ടായതായി തോന്നിയില്ല. നാല്, എല്ലാ രോഗികളിലും

ഹിപ്പ്നോട്ടിസത്തിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനാവു ന്നില്ല. ഫ്രോയിഡ് വളർത്തുകയും, പിന്നെ ആവശ്യമില്ലെന്ന് പറയുകയും ചെയ്ത സിദ്ധാന്തങ്ങളെ ഇക്കാലത്ത് ചില മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും കൗൺസലർമാരും സ്ഥാനം തെറ്റി ഉപയോഗിക്കുന്നതായി ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിലെ പരസ്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഹിപ്പ്നോട്ടിസം ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാരീതി അല്ലെന്ന് ഫ്രോയിഡ് തന്നെ വ്യക്തമാക്കുക ഉണ്ടായി.

1900–ൽ *Interpretation of Dreams* (സ്വപ്നങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനം) പ്രസി ദ്ധീകരിച്ചതോടു കൂടിയാണ് മനോവിശകലനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള തന്റെ സിദ്ധാ ന്തപരമായ ചിന്തകൾ പുറത്തുവന്നത്. ഈ കാലത്ത് ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലർ, ഓട്ടോ റാങ്ക്, കാൾ ഗസ്റ്റാവ് യുംഗ് തുടങ്ങിയവർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്ത കളുമായി വളരെ അടുക്കുകയുണ്ടായി. എന്നാൽ ഇവരെല്ലാവരും തന്നെ കാലക്രമേണ ഫ്രോയിഡിനോട് വിയോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ച് തങ്ങളുടേതായ സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്ക് രൂപം നൽകുകയുണ്ടായി. Psychoanalysis നെക്കുറിച്ച് പ്രഭാഷണം നടത്താൻ ആദ്യം ഫ്രോയിഡ് അമേരിക്കയിൽ പോയപ്പോൾ യുംഗും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അധികനാൾ അമേരിക്കയിൽ അദ്ദേഹം തങ്ങിയില്ല. പിന്നീട് യുംഗ് തനിയെ അമേരിക്ക യിൽ പോകുകയും മനോവിശ്ലേഷണ സിദ്ധാന്തത്തെക്കുറിച്ച് പ്രഭാഷണ ങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. ലൈംഗികതയ്ക്ക് ഫ്രോയിഡ് അധിക പ്രാധാന്യം നൽകി എന്ന് അമേരിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ നിഗമന ത്തോട് യുംഗും യോജിച്ചു. അത് അവരെ തമ്മിലകറ്റാൻ ഇടയാക്കി. 1914–ൽ അവർ തമ്മിൽ വേർപിരിഞ്ഞു. സിദ്ധാന്തപരമായ വിയോജിപ്പിന്റെ പേരിൽ 1911 –ൽ ആഡ്ലറും ഫ്രോയിഡിനോട് വിടപറഞ്ഞിരുന്നു.

1923 –ൽ ഫ്രോയിഡിന് ക്യാൻസർ ബാധയുള്ളതായി കണ്ടെത്തി. പിന്നീ ടുള്ള 16 വർഷം ചികിത്സയുടെയും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വേദന യുടെയും സമയങ്ങളായിരുന്നു. 1933 –ൽ ഹിറ്റ്ലർ അധികാരത്തിൽ വന്നതും ഫ്രോയിഡിന് ക്ലേശകരമായി. നാസിപ്പടകൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ കത്തിച്ചുകളഞ്ഞു. ആസ്ട്രിയായിൽ നിന്ന് ഓടിപ്പോകാൻ മടിയായിരുന്നെങ്കിലും ഒടുവിൽ അതു തന്നെ വേണ്ടി വന്നു. 1938 –ൽ അങ്ങനെ ലണ്ടനിൽ എത്തി. ലണ്ടനിൽ വീരോചിതമായ സ്വീകരണമാണ് അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിച്ചത്. ബ്രിട്ടനിലെ 'Royal Society' അംഗത്വം അദ്ദേഹ ത്തിനു നൽകി ആദരിച്ചു. 'Moses and Monotheism' (മോശയും ഏകദൈവ വിശ്വാസവും) എന്ന തന്റെ അവസാന കൃതി പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം 1934 സെപ്തംബർ 23–ന് അദ്ദേഹം അന്തരിച്ചു. നാലു സഹോദരിമാർ നാസി പ്പടയുടെ കീഴിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവോ എന്നു തീർച്ചയില്ലാതെയാണ് അദ്ദേഹം കടന്നുപോയത്.

ഏറെ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ഒരാളാണ് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ്. ലൈംഗിക അരാജകത്വത്തിന്റെ വക്താവ് എന്നാണ് പലരും അദ്ദേഹത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചത്. സഭാനേതൃത്വങ്ങളിൽ നിന്ന് വളരെയേറെ ശകാരം അതിന്റെ പേരിൽ അദ്ദേഹം ഏറ്റുവാങ്ങി. തീർച്ചയായും ലൈംഗികതയെപ്പറ്റിയുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് സ്വീകരിക്കുവാൻ വിഷമമുള്ളതു തന്നെ. എന്നാൽ മനുഷ്യപ്രകൃതിയെപ്പറ്റി അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തിയതിനെ പാടേ തിരസ്കരിക്കാനാവുകയില്ല. മനുഷ്യൻ എന്തായിരിക്കണമെന്നല്ല ഫ്രോയിഡ് അന്വേഷിച്ചത്; എന്താണ് എന്നുള്ളതാണ്. ദൈവശാസ്ത്രപ്രകാരം ആദാമിന്റെ വീഴ്ചക്കു ശേഷം മനുഷ്യപ്രകൃതിയിൽ പാപം കടന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ട്. പലവിധ മാനസിക വൈകല്യങ്ങളുള്ളവരെയാണ് ഫ്രോയിഡ് പഠിക്കാൻ ഇടയായത്. അവരുടെ മാനസിക നിലവാരം വീഴ്ചയിലായ മനുഷ്യപ്രകൃതിയുടെ വർദ്ധമാന രൂപങ്ങളായിരിക്കാം. അവരെ ശരാശരിയായിക്കണ്ട് നിഗമനങ്ങളിലെത്തിയപ്പോൾ, അത്തരം കാഴ്ചപ്പാടുകൾ കുറെയൊക്കെ യഥാർത്ഥ്യബോധത്തിൽ നിന്നകന്നിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ കൊച്ചുപെൺകുട്ടികൾക്ക് സമപ്രായക്കാരായ ആൺകുട്ടികളുടെ ലിംഗം കാണുമ്പോൾ അസൂയയുണ്ടാവുമത്രെ. 'Penis Envy' എന്ന് അതിന് പേരു നൽകിയിരിക്കുന്നു. പുരുഷലിംഗം പുറത്തേക്കു പ്രകടമായിരിക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ സ്ത്രീയ്ക്കു തന്റെ ലിംഗത്തെക്കുറിച്ച് അപകർഷത തോന്നുമെന്നും അതിൽ നിന്ന് അസൂയയുണ്ടാകുമെന്നുമാണ് നിഗമനം. ഈ കാഴ്ചപ്പാട് യാഥാർത്ഥ്യമാണോ എന്ന ചിന്തക്ക് അർത്ഥമില്ലാതില്ല. എന്നാൽ ഇതിന് മറ്റൊരു വശമുണ്ട്. പുരുഷ മേധാവിത്വം ശക്തമായിരുന്ന വിക്ടോറിയൻ കാലഘട്ടത്തിൽ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട സ്ത്രീകൾക്ക് അമർഷം ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കണം. ആധിപത്യത്തിന്റെ അടയാളമായി ഒരു പക്ഷേ പുരുഷലിംഗത്തെ സ്ത്രീകൾ വീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഫ്രോയിഡിന്റെ നിഗമനത്തെ പാടേ തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. അങ്ങനെ പുനർവായന ആവശ്യപ്പെടുന്ന അനേകം സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പ്രസിദ്ധനായ ഈ മനശാസ്ത്രജ്ഞനിലുണ്ട്. മനുഷ്യ പ്രകൃതിയെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ചില മുഖാന്തരങ്ങളായി അവയെ സ്വീകരിക്കുക. മനുഷ്യനെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ അപഗ്രഥനമായി ഫ്രോയിഡിനെ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതില്ല. മനുഷ്യൻ ആരാണ്, എന്താണ് അവന്റെ ആത്യന്തികലക്ഷ്യം എന്നിവയൊക്കെ ദൈവശാസ്ത്രത്തിന്റെയും ദൈവവചനത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്വീകരിക്കുകയും, അതേസമയം വീഴ്ചയിലായ മനുഷ്യപ്രകൃതിയെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ചില ഉപാധികൾ ഫ്രോയിഡ് നൽകുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്താൽ, വ്യക്തികളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് അതു സഹായകമാകും

കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില ഫ്രോയിഡിൻ പ്രമാണങ്ങൾ

1. പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുള്ള അബോധ മനസ്സ്

മനുഷ്യമനസ്സുകളെ ബോധമെന്നും അബോധമെന്നും ഫ്രോയിഡ് രണ്ടായി തിരിച്ചു (Conscious and Unconscious). ബോധത്തിനും അബോധത്തിനും ഇടയിൽ ഒരു അർദ്ധബോധ മനസ്സു കൂടി ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. വിളിച്ചാൽ വിളിപ്പാടകലെയുണ്ട് എന്നതാണ് അർദ്ധബോധ മനസ്സിനെ അബോധമനസ്സിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കുന്നത്. അബോധ മനസ്സ് സ്വയം കണ്ടെത്താൻ വിഷമമാണ്. പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ഉറവിടം ഈ അബോധ മനസ്സാണെന്നാണ് ഫ്രോയിഡിന്റെ നിഗമനം. പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളുടെ വേരുകൾ ഇവിടെയാണ്. താരതമ്യേന മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോട് പ്രതികരിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർക്ക് അബോധമനസ്സിന്റെ ഉള്ളറ തുറന്ന് വിശകലനം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ വൈകല്യം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് അതിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തുന്നത് ആശ്വാസമായിരിക്കും. അബോധ മനസ്സിനെ ബാല്യകാലാനുഭവങ്ങളുമായിട്ടാണ് ഫ്രോയിഡ് ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വിവേചനം കൂടാതെ ലഭിക്കുന്ന ചോദനകളെ അതേപടി രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് ബാല്യകാലത്താണല്ലോ. പ്രായമായ ചിലരുടെ മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ അടിവേരുകൾ ബാല്യകാലാനുഭവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് കൗൺസലിംഗിൽ പലപ്പോഴും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

2. മനസ്സിലെ സംഘർഷങ്ങളുടെ ഘടന

മുകളിൽ പറഞ്ഞതു കൂടാതെ മനസ്സിന്റെ മൂന്നു ഭാവങ്ങളെക്കൂടി ഫ്രോയിഡ് കണ്ടുപിടിച്ചു. Id (ഇദ്ദ്), Ego (ഈഗോ), Super Ego (സൂപ്പർ ഈഗോ). ഇദ്ദ് സ്വഭാവികമായ ജന്മവാസനകളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യാതൊരു വിധ നിയന്ത്രണങ്ങളെയും ജന്മവാസന ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. ശരീരത്തിന് ഇഷ്ടമുള്ളത് പ്രവർത്തിക്കാനാണ് താല്പര്യം. ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ഉറങ്ങാനും, കളിക്കാനും, രതിയിൽ മുഴുകുവാനുമെല്ലാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന നിമിഷം തന്നെ ചെയ്യണമെന്നാണ് 'ഇദ്ദി'ന്റെ താല്പര്യം. എന്നാൽ സാമൂഹ്യനിയമങ്ങൾ അങ്ങനെ ജീവിക്കാൻ വ്യക്തിയെ അനുവദിക്കുകയില്ല. നിയന്ത്രണങ്ങൾ വെക്കുന്നു. ഈ പുറമെയുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചാണ് വ്യക്തിയിൽ 'ഈഗോ' വളരുന്നത്. സാമൂഹ്യ നിയമങ്ങളെ വ്യക്തി സ്വീകരിക്കുമ്പോഴും 'ഇദ്ദിന്റെ' താല്പര്യങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ തല പൊക്കും. അവിടെ മാനസിക സംഘർഷം ഉടലെടുക്കുന്നു. 'സൂപ്പർ ഈഗോ' വളരുന്നതോടു കൂടി സംഘർഷത്തിന് മറ്റൊരു തലം കൂടി ഉണ്ടാകുന്നു. സൂപ്പർ ഈഗോ മതപരമായോ, പ്രത്യയശാസ്ത്രപരമായോ ഒക്കെ

വ്യക്തി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഉന്നതമൂല്യങ്ങളാണ്. സാമൂഹ്യാംഗീകാരം അതിനുണ്ടാകണമെന്നില്ല. എന്നാലും, വ്യക്തി ഈ ഉന്നത മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടാൽ തന്നിലുള്ള ഇദ്ദിനെയും, ഈഗോയെയും സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് 'മറ്റുള്ളവരുടെ വിശപ്പ് മാറ്റിയിട്ടേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ' എന്ന ഉയർന്ന മൂല്യം ഒരാൾ സ്വീകരിച്ചു എന്നു വെക്കുക. വിശന്നു വലഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ അയാൾ ആർത്തിയോടെ ഭക്ഷണത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ പുറത്തു ഭക്ഷണം യാചിച്ചു കൊണ്ട് മറ്റൊരാൾ നിൽക്കുന്നു. വേറെ ഭക്ഷണം നൽകാനില്ലെങ്കിൽ ഇവിടെ വ്യക്തി അത്യധികമായ മാനസിക സംഘർഷത്തിനടിമപ്പെടുന്നു. മുൻപിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ ഇദ്ദ് ഒരു വശത്ത് സമ്മതം തരുമ്പോൾ "വിശപ്പുള്ളവനു കൊടുത്തിട്ടു മതി താൻ ഭക്ഷിക്കുന്നത്" എന്ന് സൂപ്പർ ഈഗോ നിർബന്ധിക്കുന്നു. ഇതുപോലെ വ്യക്തികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സംഘർഷം വിരളമല്ല. ഈ ഉൾക്കാഴ്ചയും കൗൺസലിംഗിൽ ഫലപ്രദമായ ഒട്ടേറെ സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

3. വ്യക്തിയുടെ ആനന്ദലക്ഷ്യവും (pleasure principle) പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

ഏതു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും അതിൽ കൂടി ആന്ദമുണ്ടാകണമെന്ന് വ്യക്തി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആനന്ദമല്ല വേദനയാണ് നൽകുന്നതെങ്കിൽ ആ പ്രവൃത്തി വ്യക്തി ഒഴിവാക്കുന്നു. കുട്ടി പഠനം മാറ്റിവെച്ച് 'സീരിയലുകൾ' കാണാൻ ഇരിക്കുന്നത് ഈ ചോദനയിൽ നിന്നാണ്. 'സീരിയലുകൾ' പെട്ടെന്ന് ആനന്ദം നൽകുമ്പോൾ പഠനം ബുദ്ധിമുട്ട് നൽകുന്നു. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും ജീവിത വിജയത്തിന് ആവശ്യമാണെന്ന് സ്വയാവബോധമുണ്ടായി പഠനത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ അത് യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ Pleasure (ആനന്ദം) Pain (വേദന) Reality (യാഥാർത്ഥ്യം) എന്നീ തത്ത്വങ്ങളിൽ മാറിമാറി വ്യവഹരിക്കുന്നതാണ് മനുഷ്യമനസ്സ് എന്ന് ഫ്രോയിഡ് കണ്ടെത്തി. ഈ തത്ത്വവും പ്രായോഗികമായി വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നതാണ്.

4. ലൈംഗികതയുടെ അടിസ്ഥാനം

ഫ്രോയിഡ് ഏറ്റം വിമർശന വിധേയമായത് ലൈംഗികതയേപ്പറ്റിയുള്ള പഠിപ്പിക്കലിലാണ്. നന്നേ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ ലൈംഗിക ഊർജം പെരുമാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി ഫ്രോയിഡ് കണ്ടെത്തി. Pleasure Principle-ൽ ഏറ്റം പ്രധാനമായത് ലൈംഗികതയാണെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിലയിരുത്തൽ. കൗമാരം മുതൽ മദ്ധ്യവയസ്സു വരെ ഈ ഊർജ്ജം ശക്തമായിരുന്നാലും അതിനു മുൻപും പിൻപും അതേ അളവിൽ തന്നെയാണെന്ന് അംഗീകരിക്കാൻ വിഷമമുണ്ട്. തന്നെയുമല്ല ലൈംഗിക

ഊർജ്ജം ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. വ്യക്തിത്വം, സാമൂഹ്യ കാരണങ്ങൾ മുതൽ ജനിതകമായ ഘടകങ്ങൾ വരെ ഈ ഊർജ്ജത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതേപ്പറ്റിയുള്ള ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തയെ അതേപടി ഉൾക്കൊള്ളാൻ വിഷമമുണ്ട്. എന്നാൽ ചില വസ്തുതകൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്ത്രീയിലെ ലൈംഗികത ഉല്പാദന ക്ഷമതയ്ക്ക് മാത്രമായും പുരുഷനിലെ ലൈംഗികത അവന്റെ ആനന്ദത്തിനുമായി വേർതിരിച്ചതിനെ തിരുത്തിക്കുറിക്കുവാൻ ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തകൾ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. പുരുഷന് ആനന്ദദായകമാകുന്നതു പോലെ സ്ത്രീക്കും സ്വാഭാവികമായും ആനന്ദത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യത ലൈംഗികതയിലുണ്ട്. സദാചാരത്തിന്റെയോ, സാമൂഹ്യ വിലക്കുകളുടെയോ പേരിൽ എവിടെ അതിനെ കൂടുതൽ അടിച്ചമർത്തുന്നുവോ, അവിടെ മറ്റു തരത്തിൽ മനസ്സിന് വൈകല്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. ലൈംഗിക ഊർജ്ജത്തെ നിരാകരിക്കുകയല്ല അതിനെ ഉദാത്തമായ മറ്റു പലതിലേക്കും വേർതിരിച്ചു വിടുവാൻ വ്യക്തിക്കു കഴിയണം. ഈ ഉദാത്തീകരണം വ്യക്തിക്ക് തൃപ്തികരമായ അനുഭവം നൽകുന്നുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ വിലയിരുത്തണം. ഒരാളിന്റെ ലൈംഗികതയിലുള്ള താല്പര്യവും അതു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതിയും വ്യക്തിക്കു മാത്രമേ അറിയാൻ കഴിയൂ. കാരണം ലൈംഗികത ബാഹ്യപ്രകടനങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒന്നല്ല. മനസ്സിന്റെ വ്യാപാരങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർ അറിയാതെ അതേ സമയം വ്യക്തി അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. സദാചാര മൂല്യങ്ങൾക്കു വിധേയമായി അതിന്റെ പ്രകാശനം കണ്ടെത്തേണ്ടത് വ്യക്തിയുടെ ന്യായമായ അവകാശമാണ്. ലൈംഗിക ഊർജ്ജത്തെ നിരാകരിക്കുകയോ അടിച്ചമർത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന രീതി ഇപ്പോഴും അനേകരിലുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല എന്നു പറയുമ്പോൾ എല്ലാം അനുവദനീയമായ അരാജകത്വമായി മറുവാദം ഉന്നയിക്കുന്നവരും ഇല്ലാതില്ല. ഈ രണ്ടു ധ്രുവ സമാന രീതികളെ ഒഴിവാക്കി ലൈംഗികതയെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ വിലയിരുത്തുവാൻ ഫ്രോയിഡിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ചകളെ ഉപയോഗിക്കാം. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെയും, പെരുമാറ്റത്തെയും സ്വാധീനിക്കുവാൻ ലൈംഗികതയ്ക്ക് കഴിയുമെന്ന പൊതുവായ തത്ത്വമല്ലാതെ, ഫ്രോയിഡിന്റെ എല്ലാ നിഗമനങ്ങളെയും അതേപടി സ്വീകരിക്കണമെന്നില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ ഫ്രോയിഡിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ പലതും കൗൺസലിംഗിൽ വ്യക്തികൾക്കു പ്രയോജനപ്രദമായി സ്വീകരിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തകളോടുള്ള ക്രിസ്തീയ കൗൺസലിംഗിന്റെ സമീപനം

ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ മനുഷ്യൻ ദൈവത്തിന്റെ സാദൃശ്യവും രൂപവും നൽകപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ദൈവസൃഷ്ടിയാണ്. അവന്റെ സ്വതന്ത്ര

ഇച്ഛയിൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്നും അകന്നുപോയതിനാൽ ദൈവേഷ്ട ത്തോട് മറുതലിക്കുന്ന പാപസ്വഭാവം മനുഷ്യനിൽ ഉണ്ടായി. പാപ സ്വഭാവം സ്വയകേന്ദ്രീകൃതവും, സ്വയാസ്വാദന വഴികൾ കണ്ടെത്തുന്നതു മാണ്. ആ കൂട്ടത്തിൽ ലൈംഗികത, സ്വയാസ്വാദനത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വഴിയാകാം. ഇത് പാപസ്വഭാവമുള്ള മനുഷ്യപ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമാ ണെന്നു സമ്മതിക്കുന്നതിൽ തെറ്റുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. എന്നാൽ മനു ഷ്യൻ എന്തായിരിക്കണമെന്ന് തീർപ്പു കൽപ്പിക്കാൻ മനശാസ്ത്ര സിദ്ധാ ന്തങ്ങൾക്കൊന്നുമാവില്ല. സൃഷ്ടിയുടെ വൈകല്യം എന്തായാലും, ശാരീ രികവും, മാനസികവും, ആത്മീയവുമായവ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ സൃഷ്ടാ വിങ്കലേക്കു തിരിഞ്ഞെങ്കിലേ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ. പാപസ്വഭാവത്തെ, ദൈവസ്വഭാവത്തിലേക്ക് തിരിപ്പിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാണെന്നാണ് ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ആത്മീയ സാധനകൾ അതിനുള്ള മുഖാന്തിരങ്ങളുമാണ്. ശാരീരിക രോഗത്തിന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കു ന്നതു പോലെ മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുടെ ഉറവിടം മനസ്സിലാക്കാൻ മന ശാസ്ത്ര സങ്കേതങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ആ കൂട്ട ത്തിൽ ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തകൾക്കും വളരെ സ്ഥാനമുണ്ട്.

പാഠം 2

ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലർ

❑ ലഘു ജീവചരിത്രം ❑ അടിസ്ഥാന തത്ത്വങ്ങൾ ❑ വ്യക്തിഗത മനഃ ശാസ്ത്രം ❑ ശാരീരികാപകർഷതയും നഷ്ടപരിഹാരവും ❑ പൗരുഷ പ്രതിഷേധം ❑ വിജയം നേടുവാനുള്ള ത്വര ❑ വിജയ ലഹരിയും സാമൂ ഹ്യതൽപ്പരതയും ❑ ആളത്വവും ജീവിത ശൈലിയും. ആത്യന്തികതയെ പ്പറ്റിയുള്ള ഭാവനാ സങ്കൽപ്പം ❑ ജനനക്രമവും വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയും ❑ അവലോകനം

ഫ്രോയിഡിലേക്ക് അനേകർ ആകർഷിക്കപ്പെട്ടുവെങ്കിലും അദ്ദേഹ ത്തിന്റെ കാലത്തു തന്നെ പല സിദ്ധാന്തങ്ങളോടും എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ച് പിൻവാങ്ങിയവർ പലരുണ്ട്. അതേസമയം ഫ്രോയിഡിന്റെ അടിസ്ഥാന പരമായ നിഗമനങ്ങളോട് അവർ ആഭിമുഖ്യം പുലർത്തിയിരുന്നു. ആ കൂട്ട ത്തിൽ ശ്രദ്ധേയരായവരാണ് ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലറും കാൾ യുംഗും. ഫ്രോയിഡിന്റെ വിശകലനത്തിന്റെ കേന്ദ്രം വ്യക്തി തന്നെയായിരുന്നു. എന്നാൽ പിൻഗാമികൾ വ്യക്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന സാമൂഹ്യ,

സാംസ്കാരിക, മത സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഗൗരവമായി ചിന്തിച്ചു. ഇവരുടെ നിഗമനങ്ങളും കൗൺസലിംഗിൽ പ്രധാനമായി ചില പാഠങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്.

ആൽഫ്രഡ് അഡ്ലർ (Alfred Adler)

ഫ്രോയിഡിനെപ്പോലെ യഹൂദ കുടുംബത്തിലാണ് ആഡ്ലറും ജനിച്ചത് (1870). മാതാപിതാക്കളുടെ ആറാമത്തെ മകനായി ജനിച്ച ആഡ്ലർ ചെറുപ്പത്തിൽ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത കുട്ടിയായിരുന്നു. 5-ാം വയസ്സിൽ മരണത്തോളം എത്തിയ അസുഖം ബാധിച്ചിരുന്നു. ഇളയ സഹോദരൻ ആ സമയത്ത് മരിച്ചുപോയി. വിപരീതമായ ഈ ആരോഗ്യ പ്രശ്നം അദ്ദേഹത്തെ ഒരു ഡോക്ടറാകാൻ ചെറുപ്പത്തിലേ പ്രേരിപ്പിച്ചു. 1895 -ൽ ഡോക്ടറായ അദ്ദേഹം, പിന്നീട് മനോരോഗ ചികിത്സയിലേക്കു ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു. വിയന്നായിൽ രൂപീകൃതമായ psychoanalytical society യിലേക്കു ഫ്രോയിഡ് ക്ഷണിച്ചതനുസരിച്ച് അതിലെ അംഗമായി. 1910 -ൽ ആ സംഘടനയുടെ പ്രസിഡന്റുമായി. ഫ്രോയിഡിന്റെ ധാരണകളിൽ ആഡ്ലർക്ക് ഏറെ എതിർപ്പുണ്ടായിരുന്നത് ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള പഠിപ്പിക്കലുകളോടായിരുന്നു. വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ശക്തമായ ഘടകങ്ങൾ വേറെയുണ്ടെന്ന് ആഡ്ലർ കണ്ടെത്തി. ആദ്യ സംഘടനയിൽ നിന്ന് പിന്മാറി മറ്റൊരു സംഘടനയ്ക്കു അദ്ദേഹം ജന്മം നൽകി. ഇതിനോടകം അമേരിക്കയിലെ മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുമായി തുടങ്ങി വച്ച ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുകയും 1935 -ൽ അവിടെ താമസമാക്കുകയും ചെയ്തു. 1937 -ൽ സ്ക്കോട്ട്ലന്റിലേക്കുള്ള യാത്രാ മദ്ധ്യേ ഹൃദയാഘാതം മൂലം അദ്ദേഹം മരിച്ചു.

ആഡ്ലറിന്റെ ശ്രദ്ധേയമായ നിരീക്ഷണങ്ങൾ

1. Individual psychology (വ്യക്തിഗത മനശാസ്ത്രം)

സ്വയകേന്ദ്രീകൃതമെന്ന ആശയമല്ല ഇവിടുത്തെ വ്യക്തിഗത മനശാസ്ത്രത്തിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. Individual എന്ന പദത്തിന്റെ സാങ്കേതിക അർത്ഥം ‘indivisible’ അഥവാ വിഭജിക്കാനാവാത്തത് എന്നാണ്. അതായത് വ്യക്തിയുടെ ചിന്ത, വികാരം തുടങ്ങിയ എല്ലാ ഘടകങ്ങളേയും കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുന്ന ഒരടിസ്ഥാന പ്രമാണം വ്യക്തിക്കുണ്ടായിരിക്കും. ഈ പ്രമാണം ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഓരോന്നായിരിക്കും. അതിന്റെ അർത്ഥം വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ചില പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ സാധർമ്മ്യമുണ്ടായിരുന്നാലും അതിന്റെ പിറകിലുള്ള അടിസ്ഥാന പ്രമാണം വ്യത്യസ്തമായിട്ടുള്ളതു തന്നെ. ഉദാഹരണത്തിന് പണ സമ്പാദനം പലരുടെയും പൊതു ലക്ഷ്യമാണെങ്കിലും, അതിന്റെ പിന്നിലുള്ള പ്രേരണ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചിലർക്ക് അപകർഷത ഒഴിവാക്കാനായിരിക്കാം. മറ്റു ചിലർക്ക്

സമൂഹത്തിൽ മാന്യത നേടാനായിരിക്കാം. വേറെ ചിലർക്ക് കൂടുതൽ സുരക്ഷിത ബോധം ലഭിക്കാനായിരിക്കാം. ഇനിയും ചിലർക്ക് ധനസമ്പാദനം ഒരു ഹോബിയായിരിക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ യോജിപ്പിക്കുന്ന പ്രമാണം കണ്ടെത്തുന്നതിനായിരിക്കണം കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകേണ്ടത്. കൗൺസലിംഗിൽ ഈ തത്ത്വം വളരെ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ സാമാന്യവൽക്കരിക്കാൻ അറിയാതെ തന്നെ കൗൺസലർ ശ്രമിച്ചു പോകും. ഇത് ശരിയായ അപഗ്രഥനത്തിന് സഹായകമാവുകയില്ല. വ്യക്തിയെ, വ്യതിരിക്തമായി എപ്പോഴും കാണാനായെങ്കിലേ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള കൗൺസലിംഗ് നടക്കുകയുള്ളൂ.

2. ശാരീരികാപകർഷതയും നഷ്ടപരിഹാരവും

ജന്മനാ തന്നെ ഏതെങ്കിലും ശാരീരിക ബലഹീനതകൾ ഉള്ളവർ അതിന്റെ പരിഹാരമെന്ന നിലയിൽ ഉയർന്ന നിലകളിൽ എത്തുവാൻ കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഓരോരോ അളവിൽ അപകർഷതാ ബോധം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ട്. ബാല്യത്തിലെ നിസ്സഹായതയിൽ നിന്നാണ് അപകർഷത ഉടലെടുക്കുന്നത്. ഓടി നടക്കുന്ന മുതിർന്നവരെ കാണുമ്പോൾ ശിശുക്കൾക്ക് തങ്ങളുടെ കഴിവില്ലായ്മയിൽ അപകർഷത തോന്നുമത്രെ. കമിഴ്ന്ന് കിടക്കാനും, നീന്താനും, പിന്നെ പിടിച്ചു നിൽക്കാനും നടക്കാനും കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് മുതിർന്നവരെപ്പോലെ ആയിത്തീരാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്. ഇവിടെ ശാരീരികമായ അവശതയേക്കാൾ അതുണ്ടാക്കുന്ന അപകർഷതയാണ് വളർച്ചയെ നിശ്ചയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം. എല്ലാവരേക്കാളും വളരണമെന്ന 'ഉൽക്കർഷേഛ' ശരിക്കും ഉണ്ടാകുന്നത് അപകർഷതാബോധത്തിൽ നിന്നാണെന്ന് ആഡ്ലർ കണ്ടെത്തി.

3. പൗരുഷ പ്രതിഷേധം (Masculine Protest)

അധീശത്വം പുലർത്താനുള്ള താല്പര്യത്തെ പൗരുഷമായും കീഴടങ്ങിക്കൊടുക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയെ സ്ത്രൈണ ഭാവമായും ആഡ്ലർ വ്യഖ്യാനിച്ചു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളെ തന്നെ SUPERIOR (അധീശത്വ മനോഭാവം) INFERIOR (താഴ്ന്ന് കൊടുക്കുന്ന മനോഭാവം) എന്ന് വേർതിരിച്ചു. ഇവിടെ താഴ്ന്നു കൊടുക്കുന്നവരിലും അധീശത്വം പുലർത്താനുള്ള താല്പര്യം എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കും. പുരുഷമേധാവിത്വത്തിനെതിരായി സ്ത്രീകൾ സംഘടിച്ചതിന്റെ പിന്നിൽ ഈ പുരുഷ പ്രതിഷേധം ഉണ്ടെന്ന് ആഡ്ലർ വാദിക്കുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീ വിമോചന പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ അതേപടി അതിനെ അംഗീകരിച്ചു എന്നു വരികയില്ല. പുരുഷൻ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ജോലികൾ ചെയ്യുവാനും, പുരുഷനെപ്പോലെ

വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുവാനും സ്ത്രീ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീകളെപ്പോലെ ആയിത്തീരാൻ പുരുഷൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ ആരായുമ്പോൾ ആഡ്‌ലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത് ഒരു സാദ്ധ്യത എന്നല്ലാതെ അതുമാത്രമാണ് സ്ത്രീ വിമോചനത്തിന്റെ പ്രേരകശക്തി എന്നു പറഞ്ഞു കൂടാ. ഏതായാലും അധീശത്വം പുലർത്താനുള്ള ത്വരയും കീഴടങ്ങാനുള്ള വാസനയും വ്യക്തിത്വത്തിലുണ്ടെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

4. വിജയം നേടുവാനുള്ള ത്വര

വ്യക്തിയുടെ ആന്തരിക പ്രചോദനങ്ങളിൽ ശക്തമായത് എന്താണ്? ഈ ചോദ്യത്തിനു മറുപടി ഫ്രോയിഡ് നൽകിയത് ആനന്ദമനുഭവിക്കാനുള്ള എല്ലാ വ്യക്തികളുടെയും ആഗ്രഹം എന്നാണ്. ആനന്ദദായകമായതിൽ പ്രധാനം ലൈംഗികതയാണെന്നും ഫ്രോയിഡ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ആഡ്‌ലർ ഇതിനോട് വിയോജിച്ചു. പരിപൂർണ്ണത അഥവാ വിജയം നേടുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹമാണ് എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെയും ആന്തരിക ചോദനയായി ആഡ്‌ലർ കണ്ടത്. വ്യക്തിത്വത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്ന അനവധി ചോദനകളിൽ ഒന്നല്ല വിജയലഹരിക്കു വേണ്ടിയുള്ള വ്യക്തിയുടെ അന്തർദാഹം. മറിച്ച് മറ്റെല്ലാ ചോദനകളെയും സമന്വയിപ്പിക്കുന്നത് ഈ ഒറ്റ കാര്യത്തിലാണെന്ന് ആഡ്‌ലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഈ കാര്യത്തിൽ ഫ്രോയിഡിൽ നിന്ന് ആഡ്‌ലർ വേറിട്ടു നിൽക്കുന്നു.

5. വിജയ ലഹരിയും, സാമൂഹ്യ തല്പരതയും

വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ഇവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നിർണ്ണായകമാണ്. വിജയം നേടുവാൻ എല്ലാവർക്കും താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യമനുസരിച്ച് അതിന്റെ വഴികൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും.

ന്യൂറോട്ടിക് ആയ വ്യക്തി വിജയം നേടുന്നത് വ്യക്തിപരമായ അധീശത്വ മനോഭാവത്തോടു കൂടിയായിരിക്കും. എന്നാൽ മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തി മനുഷ്യസമൂഹത്തെ മുഴുവനായും മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി വ്യക്തിപരമായും കരുതൽ പ്രകടിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് മുന്നേറുന്നത്. ഈ സാമൂഹ്യ തല്പരത ജനനം മുതൽ വ്യക്തിയിൽ അന്തർലീനമായിട്ടുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ പ്രകാശനം ലഭിക്കുന്നത് പിന്നീടായിരിക്കാം. സാമൂഹ്യ തല്പരത ഇല്ലാതെ വ്യക്തിപരമായ അധീശത്വത്തിന്റെ പേരിൽ വിജയം നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ മാനസിക പക്വത ലഭിച്ചവരല്ല. മദ്യപാനികൾ, ക്രിമിനൽ സ്വഭാവമുള്ളവർ, ലൈംഗിക വൈകൃതക്കാർ, വേശ്യകൾ ഒക്കെ ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ വളരുവാനും വിജയിക്കുവാനും ആഗ്രഹിക്കാത്ത വ്യക്തികൾ ഇല്ല. എല്ലാ

പെരുമാറ്റങ്ങളുടെയും ഊർജ്ജം ഈ ഉറവയിൽ നിന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്.

5. ആളത്വവും ജീവിതശൈലിയും

ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കുന്നതിന്റെ പിൻപിൽ വ്യക്തിക്ക് പ്രത്യേകമായ ജീവിതലക്ഷ്യവും ലോകത്തോടും, മറ്റുള്ളവരോടും പ്രത്യേക പെരുമാറ്റ രീതികളും ഉണ്ടായിരിക്കും. നാലു തരത്തിലുള്ള ജീവിതശൈലിയെപ്പറ്റി ആഡ്ലർ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നാലു തരത്തിലുള്ള ആളത്വങ്ങളുണ്ടെന്നു സമർത്ഥിക്കാം.

(a) ഭരിക്കുന്നവർ (Ruling type)

പരോപകാര തല്പരത ഒട്ടും ഇല്ലാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ അധീശത്വം പുലർത്താൻ ഈ കൂട്ടർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇവരുമായി കൂടിച്ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ദുഷ്ക്കരമാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കുവാനോ ഉൾക്കൊള്ളുവാനോ ഇവർക്ക് ആവുകയില്ല.

(b) ആർജ്ജന സ്വഭാവമുള്ളവർ (getting type)

ഈ കൂട്ടർ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാം ആർജ്ജിക്കാമെന്ന് നോട്ടമുള്ളവരാണ്. സ്വന്തമായി ഒരു തീരുമാനമെടുക്കാൻ ഇവർക്കു കഴിയാറില്ല. വളരെ കൂടുതൽ മറ്റുള്ളവരെ ഇവർ ആശ്രയിക്കുന്നു. പല കാര്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഇവരുടെ മാനസിക സമനില തെറ്റിപ്പോകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. യാതൊരുവിധ സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും നേരിടുവാൻ ഇവർക്കു കഴിയുകയില്ല. സാമൂഹ്യ തൽപ്പരത ഇവരിൽ വളരെ കുറവായിരിക്കും. സമൂഹത്തിന് കാര്യമായ എന്തെങ്കിലും സംഭാവന ചെയ്യുവാൻ ഇവർക്ക് ആവുകയില്ല.

(c) മറ്റുള്ളവരെ ഒഴിവാക്കൽ (Avoiding type)

ഈ കൂട്ടരും സാമൂഹ്യതൽപ്പരത കുറഞ്ഞവരാണ്. തങ്ങളിലേക്കു തന്നെ വലിയുന്ന (withdrawal) സ്വഭാവമുള്ളവരായിരിക്കും. പ്രതികരിക്കുവാൻ ഇവർ ശ്രമിക്കാറില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സഹകരിക്കുവാനും ഇവർ വിമുഖരാണ്.

(d) സാമൂഹ്യമായി പ്രയോജനമുള്ളവർ (Socially useful type)

ഇവരാണ് മാനസികമായ ആരോഗ്യമുള്ള കൂട്ടർ. ക്രിയാത്മകതയുള്ളവരും, സമൂഹത്തിനു പ്രയോജനം വരുത്തുവാൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കുന്നവരുമാണ്. ജീവിതത്തെപ്പറ്റി വേണ്ടത്ര ദർശനം അവർക്കുണ്ടായിരിക്കും. തന്റെ കടമകൾ, സമൂഹത്തോടുള്ള സ്നേഹം, ലൈംഗിക സ്നേഹം ഇവ

തമ്മിലുള്ള അതിർവരമ്പുകളെക്കുറിച്ച് നല്ല ബോദ്ധ്യം ഉണ്ടാവുകയും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാൻ ഈ കൂട്ടർക്കു ഉത്സാഹമുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ല സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാനും ഇവർ മുൻകൈ എടുക്കുകയും ചെയ്യും. ആഡ്ലറിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ സാമൂഹ്യതല്പരത മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ നല്ല ഒരു ലക്ഷണമായി കാണുന്നുണ്ട്.

ഇപ്രകാരമുള്ള ജീവിതശൈലി വളർത്തുന്നതിന്റെ പൂർണ്ണമായ ഉത്തരവാദിത്വം വ്യക്തിക്കു തന്നെയാണെന്ന് ആഡ്ലർ സമർത്ഥിച്ചു. താൻ എന്തായിത്തീരണമെന്ന് വ്യക്തിക്കു തന്നെ ആഗ്രഹിക്കുവാനും അതിനനുസരിച്ച് തന്നിലുള്ള ശക്തിയെ തിരിച്ചുവിടുവാനും സാധിക്കും.

7. ആത്യന്തികതയെപ്പറ്റിയുള്ള ഭാവനാസങ്കൽപ്പം (Fictional Finalism)

ആഡ്ലറിന്റെ പഠിപ്പിക്കലുകളിൽ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട ഒന്നാണ് ഇത്. ബാഹ്യമായതിനേക്കാൾ, ആന്തരികമായ ധാരണകളാണ് പെരുമാറ്റത്തെ കൂടുതൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം വെളിപ്പെടുത്തി. വ്യക്തിയുടെ അബോധമനസ്സാണ് കൂടുതൽ ശക്തം എന്ന് ഫ്രോയിഡ് പറഞ്ഞതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു ഈ സമീപനം. അബോധ മനസ്സിനേക്കാൾ, ബോധമനസ്സ് ശക്തമെന്ന് ആഡ്ലർ വാദിച്ചു. ഭൂതകാലം വർത്തമാനത്തെയും ഭാവിയെയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു എന്ന് ഫ്രോയിഡ് പറയുമ്പോൾ അല്ല വർത്തമാനകാലം ഭാവിയെ കരുപ്പിടിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് ആഡ്ലർ വാദിക്കുന്നു. ഭാവിയേക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിയുടെ പ്രതീക്ഷകളും, ആഗ്രഹങ്ങളുമാണ് ശക്തമായ പ്രേരണകളായിത്തീരുന്നത്. 1911 -ൽ ഹാൻസ് വിയാഹിംഗർ (Hans Viahinger) എഴുതിയ 'The philosophy of as if' എന്ന പുസ്തകത്തിലെ ആശയത്തിൽ നിന്നാണ് മാനസിക വ്യാപാരത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഈ ചിന്ത ആഡ്ലർ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. അതായത് ഭാവിയെപ്പറ്റിയുള്ള സ്വപ്നങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും യാഥാർത്ഥ്യമല്ലെങ്കിൽ കൂടി 'അങ്ങനെയായിരുന്നെങ്കിൽ' എന്ന് ചിന്തിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ മനുഷ്യമനസ്സുകൾക്ക് സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്ന് വിയാഹിംഗർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിരുന്നു. യാഥാർത്ഥ്യമല്ലെങ്കിലും യാഥാർത്ഥ്യമാവുമെന്നുള്ള സ്വപ്നങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ജീവിത വിജയം എന്ന ആത്യന്തികലക്ഷ്യം ഈ പ്രതീക്ഷകളുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. ആരും ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലല്ലോ. അതിനാൽ വിജയം എന്നു തോന്നിക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തെ മുന്നിൽ കണ്ടു പ്രവർത്തിക്കാൻ വ്യക്തിക്ക് എപ്പോഴും സാദ്ധ്യമാവുമെന്ന് ആഡ്ലർ സമർത്ഥിച്ചു.

ഈ അത്യന്തിക ലക്ഷ്യം നേടുന്ന പരിശ്രമത്തിൽ വ്യക്തിക്ക് ഇടക്കാല ലക്ഷ്യങ്ങളുമുണ്ടാവാം. തൊട്ടു മുന്നിലുള്ള ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തി വളരെ ബോധവാനായിരിക്കും. എന്നാൽ താൽക്കാലികവും ആത്യന്തികവുമായ ലക്ഷ്യം തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഒരുപക്ഷേ വ്യക്തിയുടെ അബോധതലങ്ങളിലായിരിക്കാനാണ് സാദ്ധ്യത. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ ഭാവിയിൽ ഡോക്ടറോ, എഞ്ചിനീയറോ ആകാൻ അഗ്രഹമുള്ള വിദ്യാർത്ഥി തൽക്കാലം ബോധവാനാകുന്നത് തൊട്ടു മുന്നിലുള്ള പരീക്ഷയെപ്പറ്റി ആയിരിക്കും. തൊട്ടു മുന്നിലുള്ള പരീക്ഷ ബോധമനസ്സിലും, അത്യന്തിക ലക്ഷ്യം അബോധമനസ്സിലുമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇവ തമ്മിൽ വലിയ ബന്ധമുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ ഭാവിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നത് ഇപ്പോഴത്തെ ബോധപൂർവ്വമായ ലക്ഷ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും, പ്രതീക്ഷകളുമാണ്.

8. ജനനക്രമം (Birth order)

കുടുംബത്തിൽ കുട്ടികൾ ജനിക്കുമ്പോൾ ആദ്യത്തേത്, രണ്ടാമത്തേത് തുടങ്ങിയ ക്രമം വ്യക്തിത്വത്തെ ബാധിക്കുന്നതായി ആഡ്ലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. നാലു ക്രമങ്ങളെയാണ് അദ്ദേഹം വിശകലനം ചെയ്തത്. ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, ഏകൻ എന്നീ വിധത്തിൽ ആളത്വത്തെ അദ്ദേഹം വിശകലനം ചെയ്തു.

First born അഥവാ ആദ്യജാതന് പല സവിശേഷതകളുണ്ട്. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മുഴുവൻ സ്നേഹവും ശ്രദ്ധയും ഇവർ ആദ്യം പിടിച്ചു പറ്റുന്നു. എന്നാൽ അത്രയും ആഴമേറിയ സ്നേഹം ആദ്യം കിട്ടിയെങ്കിലും, അടുത്ത ഒരു കുട്ടി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുടെ കരുതൽ ആ വഴിക്ക് കൂടി നീങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യജാതൻ വളരെ അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. ഇളയ കുട്ടിയോട് അസൂയയും മത്സരവും ഉണ്ടാകുന്നു. മാത്രമല്ല ഒരിക്കൽ സ്നേഹിക്കപ്പെട്ട താൻ ഇപ്പോൾ പുറംതള്ളപ്പെട്ടതായും ചിന്തിക്കാൻ ഇടയാകുന്നു. അധികമായ സംരക്ഷണം (over protection) ഇവർ എപ്പോഴും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അധികമായ ഉത്കണ്ഠയും ഇവരെ അലട്ടാറുണ്ട്.

രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയുടെ സ്ഥാനമാണ് ഏറ്റം മെച്ചമെന്ന് ആഡ്ലർ ചിന്തിക്കുന്നു. മൂത്ത ഒരു കുട്ടിയുള്ളതിനാൽ മത്സരിക്കാനുള്ള വാസനയുണ്ടാവുമെങ്കിലും, അതിലധികമായി സഹകരിച്ചു പോകാനുള്ള തൃഷ്ണയും ബാല്യത്തിൽ തന്നെ ലഭിക്കുന്നു. മൂത്ത കുട്ടിയേക്കാൾ പലതിലും മുന്നിൽ നിൽക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം കൂടുതൽ വിജയം നേടുവാൻ ഈ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നു. സാമൂഹ്യ തൽപരതയും ഈ കുട്ടിയിൽ കൂടിയിരിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടത്രെ. ആഡ്ലർ തന്നെ രണ്ടാമത്തെ കുട്ടിയായിരുന്നു എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

മൂന്നാമത്തെ കുട്ടി ഒരു പ്രശ്നക്കാരനാകാൻ കൂടുതൽ സാദ്ധ്യതയുണ്ടത്രെ.

രണ്ടു പേരുടെയും താഴെയായി വരുന്ന കുട്ടിക്ക് കൂടുതൽ അപകർഷത ഉണ്ടാകുന്നതാണ് പ്രശ്ന കുട്ടിയായി വളരാൻ ഇടയാക്കുന്നത്. അതേസമയം ഇതിനു ഒരു നല്ല മറുവശമുണ്ട്. രണ്ടു പേരോടും മത്സരിക്കേണ്ടി വരുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ കരുത്തും ധൈര്യവും നേടി വളരാനുള്ള സാദ്ധ്യതയുമുണ്ട്. മത്സരബുദ്ധിയും, വിജയം നേടാനുള്ള ആഗ്രഹവും ഇവരിൽ കൂടുതലായിരിക്കും. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച അപകർഷതയാണ് ഇവരുടെ പ്രശ്നം. കുടുംബത്തിൽ രണ്ടു കുട്ടികളായി മിക്കവാറും ചുരുങ്ങിയ ഈ കാലത്ത് ആഡ്ലറുടെ വിശദീകരണം പ്രസക്തമല്ല എന്നു തോന്നിയേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ ജനനക്രമത്തേക്കൂടി ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് വ്യക്തിത്വ വിശകലനം നടത്തുന്നത് പ്രയോജനകരമായേക്കാം.

ഏകനായ കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വവും പ്രശ്നങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. സഹോദരങ്ങളോട് മത്സരിക്കാനാവാത്തതിനാൽ മാതാപിതാക്കളോട് മത്സരിക്കാൻ ഇവർ മുതിരുന്നു. കുട്ടിയുടെ നടപടി ധിക്കാരമായി മാതാപിതാക്കൾ ചിന്തിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത് അതല്ല. കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ ഭാഗമാണ് ഈ മത്സരബുദ്ധി. ഒരുവൻ മാത്രമാകയാൽ വർദ്ധമാനമായ സ്വയ പ്രതിഛായയും അധീശത്വ മനോഭാവവും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ചു വളരാൻ സാദ്ധ്യത ഇല്ലാത്തതിനാൽ സാമൂഹ്യ തൽപ്പരതയും ഇവരിൽ വളരെ കുറഞ്ഞുപോകാം. മറ്റുള്ളവരെ ആവശ്യത്തിലധികം ആശ്രയിക്കുന്ന മനോഭാവവും ഇവരിൽ ഉണ്ടാകും. ചുരുക്കത്തിൽ ഏകനായ കുട്ടി ആഡ്ലറുടെ വീക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നക്കാരനായിരിക്കാനുള്ള സാദ്ധ്യതയിലാണ്.

ആഡ്ലറുടെ മനശാസ്ത്ര വീക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ശാസ്ത്രീയമായി പലതും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതല്ല എന്നതാണ് ആഡ്ലറിനെതിരായ വലിയ വിമർശനം. ആശയതലങ്ങളിൽ മിക്കതും ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ ജനനക്രമവും ആളത്വവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ശാസ്ത്രീയമായ പഠനങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ തെളിയിക്കപ്പെടാൻ പരിശ്രമിച്ചില്ല.

ഫ്രോയിഡും ആഡ്ലറും

ഫ്രോയിഡ് വ്യക്തിയുടെ ആന്തരീകതലത്തെ മാത്രം പരിശോധിച്ചുവെങ്കിൽ, ആഡ്ലർ സാമൂഹ്യതലത്തിലേക്കു ചിന്തകളെ വ്യാപിപ്പിച്ചു. പെരുമാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന സാമൂഹ്യ ഘടകങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകി.

ഫ്രോയിഡ് വ്യക്തിയുടെ ഭൂതകാലം, ഭാവിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിലെ

പ്രധാന അടിസ്ഥാനമായി കണ്ടെത്തി. എന്നാൽ ആഡ്ലർ വർത്തമാന കാലത്തിലെ നിശ്ചയങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി. പഴയ കാലത്തെ സംഭവങ്ങളിൽ വ്യക്തിയുടെ ജനനക്രമം മാത്രമാണ് ആഡ്ലർ കാര്യമായ സ്വാധീനമുള്ളതായി പരിഗണിച്ചത്.

ഫ്രോയിഡ്, പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ശക്തി സ്രോതസ്സായി കണ്ടത് ലൈംഗിക ഊർജ്ജത്തെയാണ്. ആഡ്ലർ കണ്ടെത്തിയത് വിജയിക്കാനും അധികാരം നേടുവാനുമുള്ള വ്യക്തിയുടെ ആഗ്രഹത്തെയാണ്. വ്യക്തിയുടെ ഉൽക്കർഷേഛ മറ്റെല്ലാ ചോദനകളെയും അതിജീവിക്കുന്നതാണെന്ന് ആഡ്ലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

അബോധമനസ്സിന് ഫ്രോയിഡ് കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകിയെങ്കിൽ ആഡ്ലർ ബോധമനസ്സിനാണ് ആ സ്ഥാനം നൽകിയത്. അബോധ തലത്തെ ആഡ്ലർ നിരാകരിച്ചില്ലെങ്കിലും അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള പ്രേരണാ ശക്തി ബോധതലത്തിനുണ്ടെന്ന് ആഡ്ലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

വ്യക്തിയിൽ തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഒരു അവിഭാജ്യതയെപ്പറ്റി (indivisibility) ആഡ്ലർ ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു. അതായത് വിവിധ ഘടകങ്ങളെ കോർത്തിണക്കുന്ന ഒരു പ്രമാണം ഓരോ വ്യക്തിയിലുമുണ്ടെന്നും, അയാളെ വിഭിന്നനാക്കുന്ന സവിശേഷത അവിടെയാണെന്നും ആഡ്ലർ കണ്ടെത്തി. അതിനാൽ സാമാന്യവൽക്കരണം കൂടാതെ ഓരോ വ്യക്തിയേയും വ്യതിരിക്തമായി കാണാൻ കഴിയണമെന്നും നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നു. കൗൺസലിംഗിന് അനുപേക്ഷണീയമായ ഒരു ഉൾക്കാഴ്ചയാണ് ഇത്.

ഈ സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ പ്രയോഗം എല്ലാവരിലും ഒരുപോലെ ശരിയായി വരണമെന്നില്ല. ഓരോ വ്യക്തിയും വിഭിന്നനാകയാൽ സമീപനവും വ്യത്യസ്തമാകണം. അബോധമനസ്സിന്റെ സ്വാധീനം ചില വ്യക്തികളെ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു വലിച്ചിഴക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഭാവിയെപ്പറ്റി പ്രതീക്ഷാ നിർഭരമായ കണക്കു കൂട്ടലുകളോ തീരുമാനങ്ങളോ ഇല്ലാത്തതാവാം മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നം. ലൈംഗികതയുടെ അടിച്ചമർത്തൽ ഒരു വ്യക്തിയിൽ പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ അപകർഷതയായിരിക്കാം മറ്റൊരാളുടെ പ്രശ്നം. ഇവയെ ഒന്നും ഡോഗ്മാകളായി സ്വീകരിക്കാതെ വ്യക്തികൾക്കു ചേരുന്നവിധം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണ് പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസലർ ചെയ്യേണ്ടത്.

പാഠം 3

കാൾ യുംഗ് (1875 – 1961)

❑ ബോധമനസ്സും അബോധമനസ്സും ❑ യുംഗിന്റെ മതചിന്തകൾ ❑ അന്തർമുഖത്വവും, ബഹിർമുഖത്വവും ❑ മാനസിക ഊർജ്ജം ❑ വ്യക്തിത്വ വികാസം ❑ കൗൺസലിംഗിനുള്ള പാഠങ്ങൾ

ഫ്രോയിഡിനോടൊപ്പം തുടങ്ങിയെങ്കിലും പിന്നീട് സ്വന്തമായി ഒരു സിദ്ധാന്തം രൂപപ്പെടുത്തിയ ആളാണ് കാൾ യുംഗ്. സ്വിറ്റ്സർലണ്ടിലെ ചെറിയ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ 1875-ൽ ജനിച്ചു. അമ്മയുടെ പാരമ്പര്യം ആത്മീയതയുടേതായിരുന്നു. അച്ചൻ ഒരു ദൈവവിശ്വാസിയെങ്കിലും അതോടൊപ്പം മന്ത്രവാദവും, ഭൂതോച്ചാടനവും ഒക്കെ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. മരിച്ചവരോട് പ്രത്യേകിച്ച് തന്റെ ആദ്യ ഭാര്യയോട് സംസാരിക്കുവാൻ തനിക്കാവുമെന്ന് അദ്ദേഹം അവകാശപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇതുകൊണ്ടായിരിക്കാം കാൾ യുംഗിനും ചെറുപ്പത്തിലെ ആത്മീയതയിലും അദൃശ്യ ശക്തിയിലും വിശ്വാസമുള്ള ആളായി വളർന്നു. ഇളക്കമുള്ള മനസ്സിന്റെ ഉടമയായ യുംഗിന് മാതാപിതാക്കളോട് അത്യധികമായ അടുപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നു. ക്രിസ്ത്യാനിയായിരുന്നുവെങ്കിലും പതിവായി പള്ളിയിൽ പോകുന്ന ആളല്ലായിരുന്നു.

പുരാവസ്തു ഗവേഷണത്തിലാണ് പഠനം തുടങ്ങിയതെങ്കിലും പിന്നീട് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലേക്കു വഴി മാറി. 1900-ൽ ബാസൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും മെഡിക്കൽ ബിരുദം സമ്പാദിച്ചു. സൂറിച്ചിലെ മനോരോഗാശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയാരംഭിച്ചു. ഇടയ്ക്കു കുറച്ചു സമയം പാരീസിൽ പഠിക്കുകയും തിരിച്ചു വന്ന് സ്വിസ്സ് വനിതയായ എമ്മാ റോഷൻ ബക്കിനെ വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു. മാനസിക രോഗാശുപത്രിയിലെ ചികിത്സയിൽ കൂടി 'സ്കിസോഫ്രേനിയ' രോഗത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കി. അതേപ്പറ്റി പലതും എഴുതി. ഇത്തരം എഴുത്തുകളിലൂടെ സിംഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിനെ പരിചയപ്പെടുകയും സൗഹൃദബന്ധം വളരുകയും ചെയ്തു. ഫ്രോയിഡിന്റെ 'സ്വപ്ന വ്യാഖ്യാനം' എന്ന പുസ്തകം ആഡ്ലറിനെപ്പോലെ യുംഗിനെയും വളരെ ആകർഷിച്ചു. ഫ്രോയിഡിന്റെ ക്ഷണപ്രകാരം വിയന്നായിലെത്തുകയും സൈക്കോ അനാലിറ്റിക് അസോസ്സിയേഷനിൽ അംഗത്വം എടുത്ത് അതിന്റെ ആദ്യത്തെ പ്രസിഡന്റ് ആയിത്തീരുകയും ചെയ്തു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇവർ ഒരുമിച്ചാണ് അമേരിക്കയിൽ പോയി പ്രഭാഷണങ്ങളും ക്ലാസ്സുകളും എടുത്തിരുന്നത്. കുറേക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രണ്ടുപേരുടെയും ആശയങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിക്കുന്നില്ല എന്നു കണ്ട് വഴിപിരിയുകയുണ്ടായി. അതിനുശേഷം ഏറെ നാൾ സ്വന്തമായി പഠിക്കുകയും എഴുതുകയും യാത്ര ചെയ്കയും ചെയ്തു. ഒടുവിൽ

സ്വന്തമായി ഒരു സ്കൂളിന് ജന്മം നൽകി. 'അനാലിറ്റിക്കൽ സൈക്കോളജി' (Analytical psychology) എന്നാണ് പേരിട്ടത്. 1961-ൽ സൂറിച്ചിൽ 86-ാം വയസ്സിൽ നിര്യാതനായി.

ഫ്രോയിഡിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായി യുംഗ് വളർത്തിയെടുത്ത അനാലിറ്റിക്കൽ സൈക്കോളജിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചിന്തകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

1. ബോധമനസ്സും അബോധമനസ്സും

ഇതു രണ്ടും ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തയിലുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഉള്ളടക്കം ഫ്രോയിഡിൽ നിന്ന് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ഈഗോ ഏതു മാനസിക സംഭവങ്ങളെ ബോധപൂർവ്വം തിരിച്ചറിയുന്നുവോ അതാണ് ബോധമനസ്സ്. മാനസിക സംഭവങ്ങളെ, ഈഗോ തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നത് അബോധമനസ്സിലുണ്ട്. ഈഗോയും self അഥവാ സ്വയവും യുംഗിൽ രണ്ടായിട്ടാണ് നിലനിർത്തിയിരിക്കുന്നത്. 'സെൽഫ്' ആളത്വത്തെ മുഴുവനായി ബോധാബോധതലങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ (Ego) ഈഗോ ബോധതലത്തെ മാത്രമേ സ്പർശിക്കുന്നുള്ളു. ബോധതലം വിശകലനം ചെയ്യാതെ പോകുന്ന അനവധി മാനസിക സംഭവങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണമായിപ്പറഞ്ഞാൽ മതത്തിലെ അനവധി 'മിത്തുകൾ' ബോധപൂർവ്വമായ വിശകലനത്തിന് വിധേയമാക്കുന്നതേയില്ല. യഹൂദ - ക്രിസ്തീയ പാരമ്പര്യത്തിലെ സൃഷ്ടിയുടെ വിവരണവും ഏദൻതോട്ടവും, പുറത്താക്കലും, നോഹയുടെ പെട്ടകവും, പ്രളയവും, ചെങ്കടൽ വിഭജനവും മരുഭൂമി യാത്രയുമൊന്നും ആരും ബോധപൂർവ്വമായി വിശകലനത്തിനു വിധേയമാക്കുന്നതേയില്ല. എന്നാൽ ഈ സംഭവങ്ങൾക്കെല്ലാം അബോധമനസ്സിൽ ശക്തമായ സ്വാധീനമുണ്ട്.

ഫ്രോയിഡിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി അബോധ മനസ്സിന് രണ്ടു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. എന്ന് കാൾ യുംഗ് കണ്ടെത്തി. എല്ലാ ആദ്യ രൂപങ്ങളും പ്രതീകങ്ങളും സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് അബോധതലത്തിലാണ്. ഈ കാര്യത്തിൽ ഫ്രോയിഡിനേക്കാൾ ഊന്നൽ യുംഗ് നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വ്യക്തിയുടെ അബോധമെന്നും (personal unconscious), സമൂഹത്തിന്റെ അബോധമെന്നും (collctive unconscious) യുംഗ് രണ്ടായി വേർതിരിച്ചു.

(a) വ്യക്തിയുടെ അബോധമനസ്സ്

ബാല്യകാലാനുഭവങ്ങളും സംഭവങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടാത്ത അഭിലാഷങ്ങളും, അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട വികാരങ്ങളുമെല്ലാം ഈ തലത്തിൽ ശേഖരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ശക്തമായ വികാരങ്ങളോടു നിൽക്കുന്നതിനെ യുംഗ് കോംപ്ലക്സ് (complex) എന്നു വിളിച്ചു. ഉദാഹരണത്തിന്

ബാല്യത്തിൽ അനുഭവിച്ച അവഗണനയുടെ വേദന അതേ വികാരങ്ങളോട് മുതിർന്നവരിൽ ഇപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരു 'കോംപ്ലക്സ്' ആണ്. വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ഈ 'കോംപ്ലക്സിന്' വലിയ സ്വാധീനമുണ്ട്. ഇത് അയാളുടെ മാത്രം അനുഭവമായിരിക്കാം. മറ്റാരുടെയും അനുഭവവുമായി അതിനെ താരതമ്യം ചെയ്യാൻ ആവില്ല. ഇവയിൽ ചിലതെല്ലാം ഓർക്കാവുന്നതും മറ്റു ചിലത് പരിശ്രമിച്ചാൽ ഓർമ്മിച്ചെടുക്കാവുന്നതും വേറെ ചിലത് ഒരിക്കലും പിടിച്ചെടുക്കുവാൻ ആവാത്തതുമാണ്. വ്യക്തിയുടെ അബോധതലത്തിൽ സാമൂഹ്യ അവബോധം കൂടിച്ചേർന്നു കിടക്കുന്നതായി യുംഗ് കണ്ടെത്തി.

(b) സമൂഹം അഥവാ കൂട്ടായ അബോധം

യുംഗിന്റെ ചിന്തകളിൽ ഏറെ വിമർശന വിധേയമായത് ഈ സാമൂഹ്യ അബോധത്തെപ്പറ്റിയുള്ളതാണ്. ഇത് ആത്മനിഷ്ഠാപരമായ ഊഹാപോഹമെന്നല്ലാതെ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കാവുന്നതല്ല എന്ന വിമർശനം എക്കാലത്തുമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മൗലികമായ ചില കാര്യങ്ങൾ യുംഗിന്റെ കണ്ടെത്തലിലുണ്ട്. വ്യക്തിയുടെ അബോധമനസ്സ് തനിക്കുണ്ടായ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നു മാത്രം രൂപം കൊണ്ടതല്ല. അതിന് മനുഷ്യോല്പത്തിയോളം ആഴവും പരപ്പും ഉണ്ട്. തലമുറകൾ മാറിമാറി പകർന്നു കൊടുത്തിട്ടുള്ളതെല്ലാം മനസ്സിന്റെ അബോധ തലങ്ങളിലുണ്ട്. മനുഷ്യ വർഗ്ഗത്തിന്റെ ദൈവസങ്കല്പം പ്രകൃതിയോടുള്ള ബന്ധം, സാമൂഹ്യജീവിതത്തിന്റെ ചിട്ടകൾ, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഇവയ്ക്കു കാലാകാലങ്ങളിൽ മാറ്റം സംഭവിച്ചാലും അതിന്റെയെല്ലാം അനുരണനങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ അബോധതലത്തിലും എത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ് മതവിശ്വാസവും അതിനോടു ചേർന്ന എല്ലാ സങ്കല്പങ്ങളും. എല്ലാ മതങ്ങളും മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു നൽകിയിട്ടുള്ള ചിന്തകളും, ഐതിഹ്യങ്ങളും, കെട്ടുകഥകളും ചരിത്രപരവും, അല്ലാത്തതുമായ വീരസാഹസിക കഥാപാത്രങ്ങളുമെല്ലാം അബോധമനസ്സിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അബോധമനസ്സിൽ മതനിബദ്ധമായ രൂപങ്ങൾക്കും പ്രതീകങ്ങൾക്കും ഉള്ള സ്ഥാനത്തെപ്പറ്റി കാൾ യുംഗ് കൂടുതലായി പ്രതിപാദിച്ച.ു അതുകൊണ്ടു തന്നെ യുംഗിനെ ആത്മീയവാദിയായി പലരും കാണുന്നുണ്ട്.

യുംഗിന്റെ മതചിന്തകൾ

വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ വെളിപ്പാടുകളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള മതചിന്തകളല്ല കാൾ യുംഗ് ചർച്ച ചെയ്തത്. ദൈവശാസ്ത്രപരമായ ചട്ടക്കൂടും യുംഗിനുണ്ടായിരുന്നില്ല. സാധാരണ വിശ്വാസികളുടെ ഭക്തിയുടെ തലവും യുംഗിനുണ്ടായിരുന്നോ എന്ന് വ്യക്തമല്ല. യുംഗ് വ്യക്തമാക്കി

യത് ഒന്നു മാത്രം. വ്യക്തിയുടെ അബോധതലത്തിൽ അദൃശ്യനായ ദൈവ ത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തയും, ഭയവും, താല്പര്യവും, സ്നേഹവും എല്ലാം കൂടിക്കലർന്ന് കിടപ്പുണ്ട്. അബോധതലത്തിന്റെ ഈ ആഗ്രഹത്തെ പാടേ തള്ളിക്കളയുന്നത് മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമാവുകയില്ല. അബോധമനസ്സിന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് തൃപ്തി വരുത്തുകയെന്നത് ആരോ ഗ്യകരമായിരിക്കുമെന്ന തത്ത്വം ആത്മീയതയിലും യുംഗ് സന്നിവേശിപ്പി ച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ പ്രാർത്ഥനയും, ആരാധനയും, സ്തോത്രവും, സ്തുതി യുമെല്ലാം, ആദിമ മനുഷ്യനെന്ന പോലെ ആധുനിക മനുഷ്യനും ആവ ശ്യമായ ഒന്നാണ്. മനുഷ്യന്റെ പരാശ്രയത്തിൽ നിന്നാണ് ദൈവവിശ്വാസ ത്തിന്റെ ആവശ്യകത ഉണ്ടായതെന്നും അവൻ സ്വതന്ത്രനാണെന്നുള്ള ഉത്തമബോദ്ധ്യം വരുന്നതോടു കൂടി ദൈവവിശ്വാസം ആവശ്യമില്ലാതെ വരുമെന്നും മറ്റു ചില മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചിന്തിച്ചിരുന്നതിനോട് കാൾ യുംഗ് യോജിച്ചില്ല. ദൈവാശ്രയബോധം മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ മാനസിക ആവശ്യമായി കാൾ യുംഗ് മനസ്സിലാക്കി. 1930 –ൽ കാൾ യുംഗ് ഇപ്രകാരം എഴുതി: “എന്നെ കാണാൻ വരുന്നവരിൽ മൂന്നിലൊരാൾക്കു സാങ്കേതികമായി ന്യൂറോസിസ് എന്ന അസുഖമില്ല. അവർക്കുള്ളത് ജീവി തത്തേക്കുറിച്ചുള്ള ലക്ഷ്യമില്ലായ്മയും ശൂന്യതയുമാണ്. ഒരു ആത്മീയ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് അകന്നതു കൊണ്ടാവാം ഈ ശൂന്യത എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.” ഇപ്രകാരം മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഒരു ആത്മീയബന്ധം ഉണ്ടാകണമെന്ന് യുംഗ് വ്യക്തമായി നിർദ്ദേശിച്ചില്ലെങ്കിലും അങ്ങനെ ഒരു തലം മാനസികാവശ്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉണ്ടെന്ന് യുംഗ് കണ്ടെത്തി.

2. അന്തർമുഖത്വവും ബഹിർമുഖത്വവും (Attitude & Function)

ആളത്വം ബോധത്തിലും അബോധത്തിലുമായി വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നു എന്ന് നേരത്തെ തന്നെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ആളത്വത്തിന്റെ ഘടനയെ പ്രധാനമായി രണ്ടായി യുംഗ് വിഭജിച്ചു. Introversion (അന്തർമുഖത്വം) Extroversion (ബഹിർമുഖത്വം) എന്ന് അവയ്ക്ക് പേരു നൽകി.

അന്തർമുഖികൾ പൊതുവെ സ്വയംകേന്ദ്രീകൃതരാണ്. അവർ ഉള്ളി ലേക്ക് വലിയുകയും ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കൂടുതലും സ്വകാര്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഇരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ബഹിർമുഖികൾ ഇതിനു വിപരീതമാണ്. അവർക്ക് ഉള്ളിലേക്കു തിരിഞ്ഞു നോക്കാൻ സമയമില്ല. എപ്പോഴും ബാഹ്യമായതിലാണ് അവ രുടെ ചിന്തയും ശ്രദ്ധയും. ഈ രണ്ടു ഭാവവും ഒരേ വ്യക്തിയിൽ തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരു ഭാവം ശക്തി പ്രാപിക്കുമ്പോൾ മറ്റെ ഭാവം അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്നു. ഇത് വ്യക്തിത്വത്തെ സാരമായി ബാധി ക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിത്വ വളർച്ച നേടിയവർ ഇതിൽ ഒരു

ഭാവത്തിന് മേധാവിത്വം കൊടുക്കാതെ രണ്ടിനെയും തുല്യമായ നിലയിൽ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനാവുന്നു. യുംഗിന്റെ ഈ കണ്ടെത്തൽ ആളത്വ ബന്ധങ്ങളിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതു തന്നെയാണ്. ഭാര്യാ ഭർതൃ ബന്ധത്തിലും കൂട്ടായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടി വരുന്ന മേഖലകളിലും വ്യക്തികൾ ചേർന്നു പോകാൻ സാധിക്കാത്തതിന്റെ പിന്നിൽ ഇത്തരം ആളത്വ സവിശേഷതകളുണ്ട്. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഒരു ഭാവത്തോട് പോരാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ അറിയാതെ മറ്റുള്ളവരോടും പോരാടാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

3. മാനസിക ഊർജ്ജം (psychic Energy)

വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ഊർജ്ജം ഉണ്ടാക്കുവാനോ നശിപ്പിക്കുവാനോ ഒക്കുകയില്ല. അത് ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഓരോ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മാനസിക ഊർജ്ജത്തെ ഫ്രോയ്ഡ് കണ്ടെത്തിയത് pleasure principle ലാണ്. അതിൽ പ്രധാനമായത് ലൈംഗികതയെന്നുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്ത. യുംഗിന്റെ വിശകലനം ആ വഴിക്ക് നീങ്ങിയില്ല. മാനസിക ഊർജ്ജത്തെ അടിച്ചമർത്താനോ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാനോ ഉദാത്തീകരിക്കുവാനോ സാധിക്കും. അല്ലാതെ ഇല്ലാതെയാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടും എന്ന നിലയിൽ ഊർജ്ജത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ വ്യക്തിക്കു സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് നന്നായി പഠിക്കുന്ന യൗവനക്കാരൻ തന്റെ ഊർജ്ജം മുഴുവൻ അതിലേക്കായി ചെലവഴിക്കുന്നു. ആ വ്യക്തി ഒരു പ്രണയബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ തന്റെ ഊർജ്ജത്തെ വേറൊരു തലത്തിലാക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇവിടെ പഠിത്തത്തിലുള്ള ഉത്സാഹവും താല്പര്യവും കുറഞ്ഞു വരികയാണ്. ഇതു മനസ്സിലാക്കുന്ന കുട്ടി പ്രണയത്തിൽ നിന്ന് പിൻതിരിഞ്ഞ് തന്റെ ഊർജ്ജത്തെ വീണ്ടും പഠനത്തിനായി തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇവിടെ കുട്ടിയുടെ കഴിവ് വീണ്ടും വളരുകയാണ്. ഊർജ്ജം മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടും മാറ്റപ്പെടുന്നതായി യുംഗ് വിശദീകരിച്ചു. ഇവിടെ പഠനം ജീവിത വിജയത്തിനുള്ള ഉപാധിയായി സമൂഹം അംഗീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ടല്ലേ ആ കാര്യത്തിൽ ഊർജ്ജം മുകളിലോട്ടു പ്രവഹിച്ചു എന്നു പറയാനാവുന്നത്? അതുപോലെ പ്രണയം കൊടുക്കുന്ന സന്തോഷാവസ്ഥ ഒരുപക്ഷേ പഠനത്തിലും കൂടുതൽ ഉത്സാഹം ജനിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഊർജ്ജം താഴേക്കു പ്രവഹിച്ചു എന്നു പറയാനാവുമോ? ഇങ്ങനെ ചില സംശയങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ഉത്തരം യുംഗിൽ നിന്നു ലഭിച്ചു എന്നു വരികയില്ല.

4. വ്യക്തിത്വ വികാസം

വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിനു നാലു ഘട്ടങ്ങളുണ്ടെന്ന് യുംഗ് സമർത്ഥിച്ചു. ബാല്യം, യൗവനം, മദ്ധ്യവയസ്സിന്റെ കാലം, വാർദ്ധക്യം (Child hood, youth, middle age and old age). വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പക്വതയുടെ കാലമായി യുംഗ്

കണ്ടത് മദ്ധ്യവയസ്സിന്റെ കാലമാണ്. സ്ത്രീകളിൽ 35 വയസ്സും പുരുഷ ന്മാരിൽ 40 വയസ്സുമായി യുംഗ് അതിനെ നിജപ്പെടുത്തി. ആത്മസാക്ഷാത്കാരം ഉണ്ടാകുന്നത് ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ്. അതുവരെ ലഭിച്ച അറിവുകളെയും അനുഭവങ്ങളെയും വ്യക്തി കോർത്തിണക്കി തന്റേതായ ഒരു ലോകവീക്ഷണവും, കാഴ്ചപ്പാടും രൂപീകരിക്കുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരമാണ്. തനിക്ക് ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്ന കഴിവുകളെയും സാദ്ധ്യതകളെയും പൂർണ്ണമായി പ്രകാശിപ്പിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമായി എന്ന് ബോദ്ധ്യപ്പെടുമ്പോഴാണ് വ്യക്തിക്ക് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം ലഭിക്കുന്നത്. അത് സാദ്ധ്യമായില്ല എന്ന് തോന്നുന്നവരിൽ നിരാശയും അപകർഷതയും ഉണ്ടാകും. ന്യൂറോട്ടിക് (ലഘു മാനസിക രോഗം) ആയിത്തീരുവാനും ഈ പ്രായത്തിൽ സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്ന് യുംഗ് പ്രസ്താവിച്ചു.

വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ പരിസമാപ്തിയിൽ അഥവാ പക്വത പ്രാപിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. വ്യക്തീകരണം (Individuation) സർവ്വാതശിയായ പ്രവർത്തനം (Transcendent Function) എന്ന് അവയ്ക്ക് പേരുകൾ നൽകപ്പെട്ടു. വ്യക്തീകരണം എന്നുള്ളത് വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ നടക്കുന്ന ഒരു ഏകീകരണമാണ്. അതായത് വ്യത്യസ്ത കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും ചിന്തകളെയും, വികാരങ്ങളെയും ഒരു തത്വത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുക. മാനസികമായ ഒരു പുനർജനനം എന്ന് (Phychological rebirth) ഇതിനെ യുംഗ് വിശേഷിപ്പിച്ചു. സർവ്വാതിശിയത്വം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സാധാരണയുള്ള മാനസിക വ്യാപാരത്തിന്റെ തലത്തിൽ നിന്നും ഉയർന്ന ഒരു ബോധത്തിലേക്കു കടക്കുക എന്നതാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഇന്ദ്രിയ തലത്തിൽ തന്നെ അനുഭവവേദ്യമാകണമെന്നില്ല. ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതികൾക്കപ്പുറത്തും മനസ്സിന് ഒരു തലമുണ്ടെന്ന് യുംഗ് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. വ്യക്തിയുടെ വളർച്ച ഈ തലവുമായി അർത്ഥവത്തായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയതിലൂടെയാകണം കാൾ യുംഗിനെ ഒരു ആത്മീയവാദിയായി കാണുന്നത്. ഈ സർവ്വാതിശയിയായ തലത്തെ ഗൗരവമായി കണ്ടതുകൊണ്ട് ദൈവവിശ്വാസവും മതമൂല്യങ്ങളുമെല്ലാം വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ അപചയത്തിനോ, ശാക്തീകരണത്തിനോ മുഖാന്തരങ്ങളാവാമെന്ന് യുംഗ് സമർത്ഥിച്ചു. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിന് ശരിയായ ദൈവവിശ്വാസം പ്രയോജനം ചെയ്യുമെന്നായിരുന്നു യുംഗിന്റെ പക്ഷം.

യുംഗിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധേയമായത് സാമൂഹ്യബോധം (collective unconscious) എന്നതാണെങ്കിലും അതിന് ശാസ്ത്രീയമായ തെളിവുകളുടെ പിൻബലമില്ലെന്ന് അനേകർ വിമർശിക്കുന്നു. അതുപോലെ മനസ്സിലെ ആദ്യരൂപം എന്നതും വ്യക്തിഗതമായ ഒന്നല്ലാതെ പൊതുവായി

എടുക്കാവുന്നതല്ലെന്ന് പലരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. മനശാസ്ത്രം, ശാസ്ത്രീയമായ അന്വേഷണരീതി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതിനെ യുംഗ് വിമർശിക്കുകയുണ്ടായി. എല്ലാ സിദ്ധാന്തങ്ങളെയും 'പൈശാചികമെന്ന്' അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിച്ചു. അനുഭവങ്ങളെ തളച്ചിടുവാനുള്ള പൂട്ടുകളായിട്ടാണ് എല്ലാ സിദ്ധാന്തങ്ങളെയും അദ്ദേഹം കണ്ടത്. സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടന്നാൽ അജ്ഞതയായിരിക്കും പരിണിതഫലം എന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഇങ്ങനെ ശാസ്ത്രീയ രീതിയോടുള്ള യുംഗിന്റെ എതിർപ്പിന് രണ്ടു വശവുമുണ്ട്. സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പിടിയിൽ നിന്ന് വിമുക്തമായി കൂടുതൽ സ്വതന്ത്രമായി അന്വേഷണം നടത്താനാവുന്നു എന്നത് നല്ല വശമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ അന്വേഷണരീതി വിട്ട് വ്യക്തിഗതമായ അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് അന്വേഷണം ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്നു എന്നതാണ് ദൂഷ്യവശം. ശാസ്ത്രീയതയേക്കാൾ, ദാർശനികതയ്ക്കു മുൻതൂക്കം നൽകിയ മനശാസ്ത്രജ്ഞനായി പലരും കാൾ യുംഗിനെ കാണുന്നു.

കൗൺസലിംഗിനുള്ള പാഠങ്ങൾ

1. അബോധമനസ്സ് പെരുമാറ്റത്തിൽ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് യുംഗ് വളരെ ഉൾക്കാഴ്ച നൽകുന്നുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും വ്യക്തിയുടെ അബോധവും, സാമൂഹ്യ അബോധവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം യുംഗ് ചിത്രീകരിച്ചത് കൗൺസലിംഗിൽ ഒരു ഉപകരണമായി എടുക്കാവുന്നതാണ്.

2. ആളത്വത്തെ സംബന്ധിച്ച് അന്തർമുഖിത്വം, ബഹിർമുഖത്വം എന്ന വേർതിരിവ്, വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ വിലയിരുത്തുവാനുള്ള നല്ല ഒരു അളവുകോലാണ്. സാമൂഹ്യ കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിൽ ചിലർ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടിന് അവരുടെ വ്യക്തിത്വം ഒരു പരിധി വരെ കാരണമാകാം. സ്വയം മനസ്സിലാക്കി മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ ഇത് അവരെ സഹായിക്കും.

3. അബോധമനസ്സിലെ മതചിന്തകളുടെ സ്വാധീനവും, ദൈവവിശ്വാസവും ആളത്വത്തിന്റെ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഭാഗമാണെന്ന കണ്ടെത്തലും കൗൺസലിംഗിൽ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അടിസ്ഥാനപരമായി മനസ്സിന്റെ സമനില പാലിക്കുവാൻ വ്യക്തിയുടെ ആന്തരിക ചോദനകളോട് അനുകൂലമായി പ്രതികരിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. അതായത് ശാരീരികാവശ്യങ്ങൾ ഭൗതിക വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് പരിഹരിക്കുന്നതുപോലെ (വിശപ്പിനു ഭക്ഷണം) അതി ഭൗതികമായ ഒന്നിനോട് ബന്ധപ്പെടുവാനുള്ള അഭിനിവേശം മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ ആവശ്യകതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇവിടെ യുംഗിന്റെ സമീപനം ദൈവശാസ്ത്രപരമല്ല. എന്നു കൂടി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദൈവാശ്രയം ഒരു മാനസികമായ ആവശ്യമാണ് എന്ന നിലയിലേ കാണാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ദൈവാന്വേഷണം, ദൈവീകരണത്തിനു വേണ്ടിയല്ല മനസ്സിന്റെ തൃപ്തിക്കും,

ആശ്വാസത്തിനും വേണ്ടിയാണ്. ഉണർവ്വു പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലെ ദൈവാന്വേഷണം ഈ തലത്തിലാണ് മിക്കപ്പോഴും നിൽക്കുന്നത് എന്നത് കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, യുംഗിന്റെ സമീപനത്തിനു കുറെയൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നു. ആത്മീയതയുടെ ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേക്കു പ്രവേശിക്കുവാൻ യുംഗിന്റെ ചിന്തകൾ പര്യാപ്തമല്ല.

4. ഭൂതകാലം പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു എന്ന് ഫ്രോയിഡ് പറഞ്ഞപ്പോൾ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകളാണ് ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എന്ന് ആഡ്ലർ പ്രസ്താവിച്ചു. കാൾ യുംഗ് ഇതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലുള്ള ഒരു നിലപാടാണ് സ്വീകരിച്ചത്. ഭൂതകാലത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങളും ഭാവിയെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രതീക്ഷകളും ഒരുമിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെ യുംഗ് വരച്ചുകാട്ടി. ഈ ഒരുമിപ്പ് ഉണ്ടാകുന്ന സമയമാണ് വ്യക്തിയുടെ പക്വതയുടെ കാലമെന്ന് യുംഗ് വിശേഷിപ്പിച്ചത്. അത് മദ്ധ്യവയസ്സിൽ അതായത് സ്ത്രീകൾക്ക് 35 ഉം പുരുഷന് 40 ഉം വയസ്സുമായിരിക്കാമെന്നും യുംഗ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. പ്രായത്തെപ്പറ്റി അഭിപ്രായ സമന്വയം ഉണ്ടാകാൻ വഴിയില്ലെങ്കിലും, ഭൂതകാലാനുഭവങ്ങളും ഭാവി പ്രതീക്ഷകളും സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന പക്വമായ വളർച്ചയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം കൗൺസലിംഗിൽ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്. ഇവയെ തമ്മിൽ സംയോജിപ്പിക്കാനാവാതെ കുഴയുന്നവരെ കൗൺസലിംഗ് രംഗത്ത് കണ്ടുമുട്ടുവാൻ കഴിയും. ഈ വക കണ്ടെത്തലുകൾ കൗൺസലിംഗിനുള്ള യുംഗിന്റെ സംഭാവനകളായി പരിഗണിക്കാം.

പാഠം 4

പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയം (Behaviourism)

❑ വസ്തുനിഷ്ഠയ്ക്കു നൽകിയ താത്ത്വികാടിസ്ഥാനം ❑ മൃഗങ്ങളുടെ മനഃശാസ്ത്രം ❑ പാവ്ലോവിന്റെ നിരീക്ഷണം ❑ ജെ. ബി. വാട്സൺ ❑ ഭാഷാവികസനം ❑ ആലോചനയും ചിന്തയും ❑ പരിസ്ഥിതിയുടെ രൂപപ്പെടുത്തൽ ❑ മുൻനിശ്ചയം ❑ വൈകാരികത ❑ പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയവും കൗൺസലിംഗും.

മനശാസ്ത്ര കൗൺസലിംഗിൽ വളരെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുവാൻ ബിഹേവിയറിസത്തിനു സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും സാഹചര്യപരമായ വൈകല്യങ്ങൾ വ്യക്തിത്വത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ നന്നായി വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ ഈ സിദ്ധാന്തത്തിനു സാധിക്കുന്നു. അതേസമയം

എല്ലാവരുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുമില്ല. അതിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ചില അടിസ്ഥാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഈ സിദ്ധാന്തം രൂപപ്പെടുന്നതിനാധാരമായ പശ്ചാത്തലവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതു കൊള്ളാം.

1. വസ്തുനിഷ്ഠയ്ക്ക് നൽകിയ താത്ത്വികാടിസ്ഥാനം (Philosophical bend towards objectivism)

ജെ. ബി. വാട്സനാണ് (J. B. Watson) ബിഹേവിയർ സ്കൂളിന് ജന്മം നൽകിയത്. എന്നാൽ അതിനുള്ള ഒരു പശ്ചാത്തലം നേരത്തെ ഒരുക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഗ്രീക്കു ചിന്തകളിലും, പ്രത്യേകിച്ച് അരിസ്റ്റോട്ടിലും പിന്നീട് ഡെക്കാർട്ടെയുമൊക്കെ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച ഒരു തത്ത്വത്തിന്റെ പിൻബലം പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയത്തിനുണ്ട്. അതായത് വ്യക്തിയുടെ മാനസിക വ്യാപാരം ശരീരത്തിന്റെ ബാഹ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യശരീരം ഒരു യന്ത്രത്തിനോട് സമാനമായി നിരീക്ഷിക്കുവാനും പഠിക്കുവാനും സാധിക്കുമെന്ന് അവർ വെളിപ്പെടുത്തി. വ്യക്തിത്വത്തെ അദൃശ്യമായ ആത്മാവിന്റെ തലത്തിൽ നിന്നു വേർപെടുത്തി ശരീരത്തിന്റെ ഘടനകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മനസ്സിലാക്കണമെന്നാണ് ഇതിന്റെ ഊന്നൽ. ആത്മനിഷ്ഠയിൽ നിന്ന് വസ്തുനിഷ്ഠതയിലേക്കുള്ള മാറ്റമാണ് ഇതിന്റെ പരിണിതഫലം.

2. മൃഗങ്ങളുടെ മനശ്ശാസ്ത്രം

ഡാർവിന്റെ പരിണാമ സിദ്ധാന്തങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം ജന്തുലോകവും, മനുഷ്യലോകവും തമ്മിലുള്ള അകൽച്ച കുറയ്ക്കുകയും, ജന്തുക്കളുടെ സ്വഭാവത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന പലതും മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനും ചേരുന്നതാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. ഉദാഹരണത്തിന് കോപിക്കുന്ന മൃഗം, പല്ലുഞെരുക്കി മുഖത്തെ പേശികൾ വലിച്ചു മുറുക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ചേഷ്ടകൾ കോപിക്കുന്ന മനുഷ്യരും കാണിക്കാറുണ്ട്. മൃഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ഒരു തുടർച്ചയായിട്ടേ മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ ചില ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വിലയിരുത്തിയുള്ളൂ.

3. പാവ്‌ലോവിന്റെ നിരീക്ഷണം

റഷ്യൻ ഫിസിയോളജിസ്റ്റ് ആയിരുന്ന ഇവാൻ പാവ്‌ലോവിന്റെ നിരീക്ഷണങ്ങൾ ബിഹേവിയർ സിദ്ധാന്തത്തിന് ഊടും പാവും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ശാരീരികാവശ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുമ്പോഴാണ് പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും, അതിനെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാമെന്നുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ. വിശന്ന പട്ടിക്ക് ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഒരു ബെല്ലിന്റെ ശബ്ദവും കൂടി കേൾപ്പിച്ചു പരിചയിപ്പിച്ചു. ഭക്ഷണമില്ലാതെ

ബെല്ലിന്റെ ശബ്ദം മാത്രം കേട്ടപ്പോഴും പട്ടിയുടെ വായിൽ ഉമിനീർ വന്ന് ഭക്ഷണത്തോടെന്നവണ്ണം പ്രതികരണം ഉണ്ടായി. സ്വാഭാവികമായി ശാരീരികാവശ്യത്തോടു മാത്രം പ്രതികരിക്കേണ്ടതിനെ, പരിശീലനം മൂലം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിച്ചു. പാവ്ലോവിന്റെ ഈ കണ്ടുപിടുത്തവും വാട്സനെ വളരെ സ്വാധീനിക്കുകയുണ്ടായി.

ഈ തരത്തിൽ വസ്തുനിഷ്ഠതയ്ക്കും, ജന്തുലോകത്തിൽ നടന്ന പഠനങ്ങളും, പാവ് ലോവിന്റെ സിദ്ധാന്തവുമൊക്കെ ചേർന്നു വന്നപ്പോൾ അതു പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയമായി മാറി.

ജെ. ബി. വാട്സൺ

അമേരിക്കയിലെ സൗത്ത് കരോലിനായിൽ 1878 –ൽ വാട്സൺ ജനിച്ചു. അമ്മ മതഭക്തയും, പിതാവ് മതത്തിൽ നിന്ന് അകന്നയാളുമായിരുന്നു. വ്യത്യസ്ത നിലപാടുള്ള ഇവരുടെ രണ്ടു പേരുടെയും ഇടയിൽ കഴിയേണ്ടി വന്നതിന്റെ പ്രയാസങ്ങൾ വാട്സന്റെ ചിന്തകളെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ടാകണം. അത്ര ബുദ്ധിമാനല്ലാത്ത ഈ കുട്ടി ചില കുസൃതികൾക്ക് രണ്ടു പ്രാവശ്യം പോലീസിന്റെ പിടിയിൽ ആയിട്ടുമുണ്ട്. എന്നാൽ പിൽകാലങ്ങളിൽ നന്നായി പഠിച്ച് 1903 –ൽ ഷിക്കാഗോ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഡോക്ടറേറ്റ് നേടി. അക്കാലത്ത് വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയ ആളെന്ന ബഹുമതിയും അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ചു. 1908 –ൽ പ്രശസ്തമായ ജോൺ ഹോപ്കിൻസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ മനശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായി നിയമിക്കപ്പെട്ടു. 1920 വരെ ആ സ്ഥാനത്തിരുന്നു കൊണ്ട് നിരവധി ഗവേഷണങ്ങൾ മനശാസ്ത്ര രംഗത്ത് അദ്ദേഹം നടത്തി. പ്രശസ്ത മനോരോഗ വിദഗ്ധനായ ആൽഫ്രഡ് മേയറോട് ചേർന്ന് മൃഗങ്ങളിലും, കുട്ടികളിലുമാണ് കൂടുതൽ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയത്. 1913–ൽ ‘Psychology as the Behaviourist views it’ എന്ന വിഖ്യാത ഗ്രന്ഥം പുറത്തിറങ്ങി. ബിഹേവിയർ സ്കൂളിന്റെ പ്രാമാണിക ഗ്രന്ഥമായി തീർന്നത് ഈ പുസ്തകമാണ്.

വാട്സൺ മനശാസ്ത്രത്തിന് തന്നെ പുതിയ നിർവചനം നൽകി. ഏതു പഠനവും ശാസ്ത്രീയമാകണമെങ്കിൽ പഠനവസ്തു നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുവാനും, പരീക്ഷണ വിധേയമാക്കുവാനും കഴിയണം. മനസ്സ് എന്ന പ്രതിഭാസത്തെ അങ്ങനെ കാണുവാനോ തൊടുവാനോ കഴിയുന്നതല്ല. ശരീരത്തിന്റെ ചലനങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളുമേ കാണാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. പഠനവിധേയമാക്കാവുന്നത് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ചലനാത്മകതയെ മാത്രമാണ്. മനസ്സ്, ബോധതലം എന്നീ കാര്യങ്ങളെ വാട്സൺ നിഷേധിച്ചു. അങ്ങനെയൊന്ന് നിലനിൽക്കുന്നില്ല എന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. ശരീര മനസ്സുകൾ എന്ന വേർതിരിവ് ആദ്യകാലം

മുതലുണ്ടെങ്കിലും വാട്സന്റെ ചിന്തയിൽ മനസ്സ് അയഥാർത്ഥമാണ്. ശരീരവും അതിന്റെ ഗ്രന്ഥികളും, പേശികളും ബാഹ്യമായ ചോദനകളോട് പ്രതികരിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളേ മനുഷ്യന് ഉള്ളൂ. മനസ്സ് എന്ന ഒരു വസ്തു ഇല്ലെന്ന് സമർത്ഥിക്കാൻ ചില വാദമുഖങ്ങൾ അദ്ദേഹം ഉയർത്തുകയുണ്ടായി.

a. മനസ്സ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം തുടർച്ചയായിട്ടുള്ളതാകണം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്ന വ്യക്തിയിലെ മനസ്സിനും, ബോധത്തിനും എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു. ബോധതലത്തിൽ ഉറക്കം വിടവു സൃഷ്ടിക്കുമെങ്കിൽ അതിന് എങ്ങനെ നിലനിൽക്കാനാവും?

b. ഉള്ളിലേക്ക് തിരിയുമ്പോൾ (Introspection) ബോധത്തെ കണ്ടെത്താനാവുമെന്ന് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചില സ്കൂളുകൾ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വ്യക്തി ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ കൂടി അറിയുന്ന ചോദനകളെയല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് ഉള്ളിലേക്കുള്ള തിരിഞ്ഞു നോട്ടത്തിൽ കൂടി കണ്ടെത്താവുന്നത്?

c. മനസ്സുണ്ട് എന്ന സിദ്ധാന്തം പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾക്ക് യോജിച്ചു പോകുന്നതല്ല. അതായത് ഊർജ്ജത്തെ സംബന്ധിച്ച നിയമം, അത് ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതോ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതോ അല്ല. ഊർജ്ജത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താനേ ആവുകയുള്ളൂ. അല്ലാതെ ഊർജ്ജത്തെ ശേഖരിച്ച് നിർത്താവുന്ന ഒന്നല്ല. ഊർജ്ജം, ശരീരബന്ധിയല്ലാതെ നിലനിൽക്കുന്നില്ല. ഏതെങ്കിലും ആശയം മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കണമെന്നു പറയണമെങ്കിൽ, ആശയം ഊർജ്ജത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ നിലനിൽക്കണം. ഊർജ്ജരൂപത്തിലാണെങ്കിൽ അതു മനുഷ്യന്റെ നാഡീവ്യൂഹത്തിലും, വിവിധ അവയവങ്ങളിലുമായി (physical organs) നിലനിൽക്കാനേ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ആത്യന്തിക വിശകലനത്തിൽ മനസ്സ് ശരീരഘടനയിൽ തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങളുടെയും, നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും, ഗ്രന്ഥികളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയെ വേണമെങ്കിൽ മനസ്സ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഈ അടിസ്ഥാനപരമായ കാഴ്ചപ്പാടിനെ പിൻതുണയ്ക്കുവാൻ വാട്സൺ മറ്റു ചില സംഗതികൾ കൂടി പഠിപ്പിക്കുന്നു.

1. ഭാഷാ വികസനം

പെരുമാറ്റങ്ങൾ പഠിച്ചെടുക്കുന്നു എന്ന വസ്തുത തെളിയിക്കാൻ കുട്ടികളുടെ ഭാഷാ പഠനത്തെയാണ് വാട്സൺ ആശ്രയിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ അവരുടെ വായും നാക്കും ഉപയോഗിച്ച് അർത്ഥമൊന്നുമില്ലാത്ത ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ ശാരീരികാവയവങ്ങളുടെ വക്രീകരണമല്ലാതെ അതിനു പുറകിൽ കുട്ടികൾക്ക് ചിന്തയുടെയോ ആലോചനയുടെയോ

ലോകമില്ല. ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുമ്പോൾ അതിനെ ക്രമീകൃതമാക്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ ശബ്ദി ക്കാൻ അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിൽ കൂടി 'മമ്മി', 'ഡാഡി' തുടങ്ങിയ പദങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ നാവിലൂടെ പുറത്തു വരുന്നു. ഇതിന്റെ അർത്ഥം കുട്ടി ഉൾക്കൊള്ളുന്നേയില്ല. ഇവിടെ ശബ്ദം ആദ്യവും അർത്ഥം പിന്നീടും വരുന്നു എന്നതാണ് വസ്തുത. ചില വസ്തുക്കൾ, ഉദാഹരണത്തിന് പാവ കളെ കാണിച്ച് ആൺ, പെൺ ഇവ കുട്ടികളിലേക്കു ഭാഷാ രൂപത്തിൽ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു. പിന്നീടാണ് ഇവയുടെ അർത്ഥതലത്തിലേക്ക് കുട്ടി പ്രവേശിക്കുന്നത്. ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവരും പ്രത്യേകിച്ച് ചെവിക്കു കേൾവി നഷ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് സംസാരിക്കാനാവാത്തത് അവരുടെ സംസാരാവയവത്തെ ചലിപ്പിക്കാനുള്ള പരിശീലനം ലഭിക്കാതെ വരുന്നതു മൂലമാണ്.

2. ആലോചനയും ചിന്തയും

ഇവയും വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനമായിട്ടാണ് വാട്സൺ കാണുന്നത്. കുട്ടികൾ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യം മുതിർന്നവർ വിലക്കുകൾ വെക്കാറില്ലെങ്കിലും കുറെ കഴിയുമ്പോൾ പലവിധമായ തടസ്സ ങ്ങൾ നേരിടും. പഠിക്കുമ്പോൾ, എഴുതുമ്പോൾ, ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ, പ്രാർത്ഥി ക്കുമ്പോൾ തുടങ്ങി മുതിർന്നവർ ഗൗരവത്തോടെ പലതും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് സംസാരിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം വിലക്കപ്പെടുന്നു. കുട്ടി സ്വയം ഉള്ളിൽ സംസാരിക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ് വാട്സണിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ കുട്ടിയുടെ ചിന്താലോകം ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ ചിന്തയിൽ വ്യക്തിയുടെ നാഡീവ്യൂഹവും, പേശികളുമൊക്കെ പങ്കു ചേരുന്നുണ്ട്. മൂകരും, ബധിര രുമായവർ സംസാരിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും ചിന്തിക്കുന്നതിന്റെ അടയാളമായി അവരുടെ കൈകാലുകളിലെയും, മുഖത്തെ പേശികളെയും ചലിപ്പിക്കു ന്നതിൽ കൂടി വ്യക്തമാകുന്നുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ, ആലോചനയുടെയും, ചിന്ത യുടെയും അടയാളങ്ങൾ ബാഹ്യ ശരീരത്തിൽ അധികം കാണപ്പെടുന്നി ല്ലെങ്കിൽ കൂടി, ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ നിമിഷംപ്രതി അതിന്റെ ചലന ങ്ങൾ നടന്നു കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ചിന്തയും ശരീരാവയ വങ്ങളുടെ പ്രത്യേകമായ പരിശീലനത്തിൽ കൂടി വളർത്തിയെടുക്കുന്ന താണ്.

3. പരിസ്ഥിതിയുടെ രൂപപ്പെടുത്തൽ (Enviornmentation)

വ്യക്തിത്വത്തിൽ ജന്മവാസനയുടെ (instinct) ഘടകത്തെ വാട്സൺ നിഷേധിച്ചു. വ്യക്തിയുടെ എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളും, താൻ ഉൾപ്പെട്ട ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ വളർത്തിയെടുത്തതാണെന്ന് വാട്സൺ സമർത്ഥിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ, എന്തായിത്തീരണമെന്ന് നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്,

ആ വ്യക്തിക്കു ലഭിച്ച സാഹചര്യമാണ്. 1925 -ൽ വാട്സൺ ഇപ്രകാരം ഒരു പ്രസ്താവന തന്നെ നടത്തുകയുണ്ടായി. നിങ്ങൾ 12 ആരോഗ്യമുള്ള ശിശുക്കളെ എനിക്കു തന്നാൽ, ഡോക്ടർ, എഞ്ചിനീയർ, റ്റീച്ചർ, കൊള്ള ക്കാരൻ എന്നീ ഏതു നിലകളിലും അവരെ ആക്കിത്തീർക്കാൻ എനിക്കു സാധിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം അവകാശപ്പെട്ടു.

പെരുമാറ്റ ദൂഷ്യങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ബാല്യത്തിലെ പ്രത്യേകമായ അന്ത രീക്ഷത്തിന്റെ സ്വാധീനമായിട്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ വസ്തുതയെ ആദ്യം തിരിച്ചറിയണം. തെറ്റായി വളർത്തിയെടുത്ത രീതികളെ തൂത്തു കളയണം (unlearning). കേടായ മെഷീൻ നന്നാക്കുവാൻ അതു മുഴുവൻ അഴിക്കുന്നതു പോലെ പെരുമാറ്റത്തെ മുഴുവനായി അഴിക്കണം. മെഷീൻ പിന്നീട് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതുപോലെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നല്ല സാഹചര്യത്തിൽ വളരാൻ അനുവദിക്കണം. അപ്പോൾ പുതിയ, ആരോഗ്യകരമായ പെരു മാറ്റങ്ങൾ വ്യക്തിയിൽ സ്വാഭാവികമായി വന്നുകൊള്ളും. Learning (പഠനം), Unlearning (തുടച്ചുനീക്കൽ), Relearning (അഴിച്ചുള്ള പുതിയ പഠനം) എന്നീ ക്രമത്തിൽ ഏതു പെരുമാറ്റത്തെയും മാറ്റിയെടുക്കാമെന്നാണ് വാട്സണിന്റെ അഭിമതം. പെരുമാറ്റങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമാകണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടുകളുണ്ടാകണം. ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാ ടിൽ ആരോഗ്യകരമായി പെരുമാറുവാനേ വ്യക്തികൾക്ക് ആവുകയുള്ളു. Re-education അഥവാ അഴിച്ചുപഠനം ബിഹേവിയർ സ്കൂളിന്റെ പ്രത്യേക മായ താല്പര്യത്തിലുള്ളതാണ്.

4. മുൻ നിശ്ചയം

വ്യക്തിയുടെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛയിൽ എല്ലാം തീരുമാനിക്കപ്പെടാമെന്ന ആശയത്തോട് വാട്സൺ യോജിച്ചില്ല. പെരുമാറ്റങ്ങൾ എല്ലാം നേരത്തെ പരിശീലനം മൂലം നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടു എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പക്ഷം. ഉദാഹരണമായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത് കുറ്റവാസനയുള്ളവരെയാണ്. കുറ്റകൃ ത്യങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്ന് ഒരാൾ സ്വതന്ത്രമായി നിശ്ചയിക്കുന്നതിലധിക മായി കുറ്റകൃത്യം ചെയ്യാനുള്ള വാസനയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതാണ് പ്രധാനം. സാഹചര്യങ്ങളെ മാറ്റി വ്യക്തിയുടെ കുറ്റകൃത്യ വാസനയിൽ നിന്നും അയാളെ സ്വതന്ത്രമാക്കാനാവുമെന്നും വാട്സൺ നിർദ്ദേശിച്ചു. ഈയിടെ കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ വർദ്ധനവിനെക്കുറിച്ച് അമേരിക്കയിൽ നടന്ന പഠനം വാട്സണിന്റെ അഭിപ്രായത്തെ ശരി വെയ്ക്കുന്നതായിരുന്നു. ബാല്യ ത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്ന ക്രൂരമായ പീഡനങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ തകർന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങൾ, പ്രാഥമികമായ സൗകര്യങ്ങൾ നിഷേധി ക്കപ്പെട്ട ദരിദ്രാവസ്ഥ, ചേരി പ്രദേശങ്ങളിൽ വളർത്തപ്പെടുക തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കുറ്റകൃത്യ വാസന സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു കണ്ടെത്തി (മനഃശാസ്ത്രം, ജൂൺ 2002).

5. വൈകാരികത

പെരുമാറ്റങ്ങൾ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണെന്ന് വാട്സൺ സമർത്ഥിക്കുമ്പോഴും ജന്മനാ കുട്ടികളിൽ വൈകാരികതയുടെ ഒരു ലോകം ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തി. അത് ജന്മത്തിൽ തന്നെ കുട്ടിയിൽ ഉള്ളതാണ്. ഭയം, കോപം, സ്നേഹം എന്നീ അടിസ്ഥാന വികാരങ്ങൾ ജന്മത്തിൽ തന്നെ കുട്ടിയിലുണ്ട്. കുട്ടിക്ക് പുറമെ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ചോദനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവ പ്രബലപ്പെടുകയോ ബലഹീനമാക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാം. ശബ്ദമാണ് സാധാരണയായി കുട്ടികളിൽ ഭയം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധി. കുട്ടിയുടെ ചലനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കോപം ഉണ്ടാകുന്നു. ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴും കോപം ഉണ്ടാകാം. ചിരിക്കുകയും, താലോലിക്കുകയും, ഇക്കിളിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സ്നേഹവും വർദ്ധിക്കുന്നു. മൂന്ന് വയസ്സിന് മുൻപുള്ള കാലത്ത് കുട്ടിക്ക് ഇവയിൽ ഏതു ചോദനയാണ് കൂടുതൽ ലഭിച്ചത് അതിനനുസരിച്ച് അതിന്റെ വൈകാരികത പ്രബലപ്പെടുന്നു. ശ്വാസം പെട്ടെന്ന് നിലയ്ക്കുക, കണ്ണുകൾ പെട്ടെന്ന് അടയ്ക്കുക, വായ് മുറുകെ പിടിക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഭയത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. ശരീരത്തെ പൊതുവെയും കൈകാലുകളെ പ്രത്യേകിച്ചും ബലമാക്കി പിടിക്കുന്നത് കോപത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. ശരീരം സ്വതന്ത്രമായി ചലിപ്പിച്ച് പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ അത് സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളമായും കണക്കാക്കാം. കുട്ടിയുടെ ശാരീരിക ചലനങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വൈകാരികത നിശ്ചയിക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല എന്ന് പലരും വിമർശനങ്ങൾ ഉയർത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാലും പൊതുവായ ഒരു അർത്ഥത്തിൽ അതിനെ എടുക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്ന് അനേകം മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയവും കൗൺസലിംഗും

വാട്സന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളോട് മുഴുവനായി എല്ലാവർക്കും യോജിക്കാനാവില്ല. മനസ്സ്, വ്യക്തിയുടെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛ (will power), പെരുമാറ്റങ്ങളിലുള്ള ആശയസ്വാധീനം ഇവയൊക്കെ വാട്സൺ പൊതുവെ നിരാകരിച്ചിരിക്കയാണ്. മനസ്സിനെ വസ്തുതാപരമായി കണ്ടെത്താനാവില്ലെങ്കിലും ശരീരാവയവങ്ങളുടെയും, രാസപദാർത്ഥങ്ങളുടെയും ചലനത്തിൽ മാത്രം ഇരിക്കുന്ന ഒന്നായി കാണുന്നത് യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടു കൂടിയതല്ല. അതുപോലെ സ്വതന്ത്ര ഇച്ഛയെന്നതിനെ നിഷേധിക്കുന്നതും അർത്ഥവത്തായിട്ടുള്ളതല്ല. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എത്രയോ ചെറുതും വലുതുമായ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തി തീരുമാനമെടുക്കുന്നു. അതുപോലെ ആശയങ്ങളുടെ സ്വാധീനവും നിരാകരിക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. ഈ അപാകതകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കാവുന്ന നല്ല കുറെ ഉൾക്കാഴ്ചകൾ ഈ സിദ്ധാന്തത്തിലുണ്ട്.

1. പരിശീലനം വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയെ വളരെ സ്വാധീനിക്കുന്നു

അതായത് ചിലരുടെ വൈകാരികത പോലും തങ്ങൾ ശീലിച്ചു വന്നതിന്റെ പിൻതുടർച്ചയായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് അടക്കാനാവാത്ത ദേഷ്യം ഉള്ള വ്യക്തികൾ ഉണ്ട്. അതിന്റെ കാരണം തിരക്കിയാൽ ചെന്നെത്തുന്നത് ബാല്യകാലാനുഭവങ്ങളിലായിരിക്കും. മേധാവിത്വം പുലർത്താനും, കാര്യങ്ങൾ സാധിക്കാനും, ആരും ഇങ്ങോട്ടു കയറി ആക്രമിക്കാതിരിക്കാനും, അങ്ങോട്ടു ആദ്യം ദേഷ്യപ്പെടുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് കാണിച്ചു കൊടുത്ത വ്യക്തികളുടെ പരിചരണത്തിലായിരിക്കാം (കുടുംബാംഗങ്ങൾ) ഇവർ വളർന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ ഈ സ്വഭാവദൂഷ്യത്തിന് ആദ്യം ഇരയായെങ്കിലും കാര്യസാദ്ധ്യത്തിന് ഈ രീതി നല്ലതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കിയപ്പോൾ അതു തന്നെ ഇവരും പിൻതുടരുന്നു. ഇത് പഠിച്ചെടുത്ത ഒരു വൈകാരിക ശീലമായിരിക്കാം. കോപത്തിന് അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട വികാരങ്ങളുമായും ബന്ധമുണ്ടാകാം.

2. കുട്ടികളുടെ പല പ്രശ്നങ്ങളും ശീലങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

ബിഹേവിയർ മനശാസ്ത്രം വളരെ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന മേഖലയാണ് കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ. അലസത, അച്ചടക്കമില്ലാത്ത ജീവിതശൈലി ഇവയൊന്നും കുട്ടി ബോധപൂർവ്വം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതല്ല. സാഹചര്യങ്ങൾ അങ്ങനെ ആക്കിത്തീർക്കുന്നതാണ്. കുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ ബോധപൂർവ്വം നല്ല ശീലങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു കൊള്ളുമെന്ന് ചില മാതാപിതാക്കൾ ചിന്തിച്ചു പോകാറുണ്ട്. ഇത് പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. കുട്ടികളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ തികച്ചും നിഷേധിച്ചു കൊണ്ട് ശീലങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതല്ലെങ്കിലും, നല്ല പരിശീലനം നല്ല വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് ഈ സിദ്ധാന്തം പഠിപ്പിക്കുന്നു.

3. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ബലഹീനതകളെ ബോധപൂർവ്വമായ പരിശീലനം കൊണ്ട് മാറ്റുവാൻ കഴിയും

തെറ്റായ പരിശീലനം വൈകല്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുമെങ്കിലും, വ്യക്തി എന്നാളും അതിനടിമയായി ജീവിക്കണമെന്നില്ല. അവയെ അഴിച്ചുപണിയുവാൻ വ്യക്തിക്കു സാധിക്കും. നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളെ പ്രബലപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചരിക്കുവാൻ വ്യക്തിക്കു അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. കുറ്റകൃത്യവാസനയുള്ളവരെപ്പോലും അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച് നല്ലവരാക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ബിഹേവിയർ മനശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സാദ്ധ്യതയെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി സാധിച്ചാൽ അതു വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

പാഠം 5

വിവിധ തെറാപ്പികൾ

❑ കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത കൗൺസലിംഗ് ❑ നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്ത കൗൺസലിംഗ് ❑ കാൾ റോജേഴ്സിന്റെ കൗൺസലിംഗ് രീതി ❑ ഈ ചികിത്സാരീതിയും നേട്ടങ്ങൾ ❑ ലോഗോത്തെറാപ്പി ❑ വിക്ടർ ഫ്രാങ്കലും ലോഗോത്തെറാപ്പിയും ❑ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം ❑ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അർത്ഥം ❑ ലോഗോ തെറാപ്പി കൗൺസലിംഗിൽ.

കൗൺസലിംഗിന് ആധാരമാക്കാവുന്ന ഒട്ടനവധി തെറാപ്പികൾ ഇതിനോടകം വളർന്നു വന്നിട്ടുണ്ട്. വ്യക്തികൾ വ്യത്യസ്തമായ പെരുമാറ്റരീതികൾ ഉള്ളവരാകയാൽ എല്ലാവർക്കും ഒരേ സിദ്ധാന്തം തന്നെ പ്രയോജനപ്പെടണമെന്നില്ല. ഓരോരുത്തർക്കും പ്രയോജനപ്രദമാവുന്ന സമ്പ്രദായം (system) പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിലാണ് കൗൺസലറുടെ കഴിവ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ കൂടുതൽ സിദ്ധാന്തപരമായ അറിവ് കൗൺസലർ നേടിയാൽ കൂടുതലായി കക്ഷികളെ സഹായിക്കാനാവും. ഇവിടെ അത്തരത്തിലുള്ള ചില സിദ്ധാന്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു മുഖവുര മാത്രമേ നൽകുന്നുള്ളൂ. വിശദമായ പഠനം കൂടുതലായി ആ വഴിക്കു നടത്തുന്നത് പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും.

1. കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത കൗൺസലിംഗ് (Client Centred Therapy)

ഒരു കാലത്ത് കൗൺസലിംഗ് ലോകത്ത് വളരെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട ഒരു സിദ്ധാന്തമായിരുന്നു ഇത്. കാൾ റോജേഴ്സ് എന്ന അമേരിക്കക്കാരനാണ് ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ്.

ഈ ചികിത്സാ രീതിയുടെ പിന്നിൽ പ്രധാനമായും രണ്ട് താത്ത്വികാടിസ്ഥാനങ്ങളാണുള്ളത്.

a. വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം. പാശ്ചാത്യസമൂഹം എപ്പോഴും ഊന്നൽ നൽകുന്ന മൂല്യമാണല്ലോ വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യമെന്നത്. തിന്മയാണെങ്കിലും തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള വ്യക്തിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ആരും ചോദ്യം ചെയ്യരുത് എന്നതാണ് അവരുടെ പ്രമാണം. പ്രത്യേകിച്ചും മറ്റാരുടെയും ജീവിതത്തിൽ അതുകൊണ്ട് ദോഷമൊന്നും വരുത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിക്കു പരമ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകണമെന്നു തന്നെ അവർ നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നു. കൗൺസലിംഗിൽ ഈ തത്ത്വം പിൻതുടരണം. യാതൊരുവിധത്തിലും കക്ഷിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ മേൽ ചിന്താപരമായ ഒരു സ്വാധീനം പോലും വരുത്തരുത് എന്നാണ് പ്രമാണം.

b. മാനവീയത (ഹ്യൂമനിസം). പാശ്ചാത്യ ലോകത്ത് സംഘടിതമതം ദുഷിച്ചപ്പോൾ, മതരഹിതമായ നന്മയുടെ അനവധി വക്താക്കൾ രംഗത്തു വന്നു. ബർട്രാൻഡ് റസ്സലിനെപ്പോലുള്ള ദാർശനികർ ആ കൂട്ടത്തിൽ ഉണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിയുപയോഗിച്ചു തന്നെ നന്മ തിന്മയെ വിവേചിക്കാനാവുമെന്നാണ് ഇവരുടെ നിലപാട്. ദൈവിക വെളിപാടുകളൊന്നുമില്ലാതെ കേവല മനുഷ്യത്വം എന്നതിൽ തന്നെ നന്മയുടെ അംശം കൂടുതലാകയാൽ പരപ്രേരണ കൂടാതെ വിവേകപൂർണ്ണമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ വ്യക്തിക്കു കഴിവുണ്ടെന്ന് ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ ആഗസ്റ്റീനെതിരായി പെലേജിയസിന്റെ ചിന്താഗതിയും ഈ വഴിക്കായിരുന്നല്ലോ. മനുഷ്യൻ അടിസ്ഥാനപരമായി നന്മയും ആത്മാർത്ഥതയും, സ്നേഹവും കരുണയും ഒക്കെ ഉള്ളവരാണ്. സാഹചര്യങ്ങളാണ് അവരെ വഷളാക്കുന്നത്. അവരോടൊപ്പമിരുന്ന് സ്വയം വിചിന്തനം ചെയ്യാൻ അവസരം നൽകിയാൽ അവർ സ്വാഭാവികമായി നന്മയിലേക്കു തന്നെ തിരികെ പൊയ്ക്കൊള്ളും. കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത ചികിത്സയുടെ താത്വികമായ മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനം ഈ ഹ്യൂമനിസത്തിലാണ്.

നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്ത കൗൺസലിംഗ് (Non Directive Counselling)

റോജറിന്റെ കൗൺസലിംഗിനെ അനിയന്ത്രിത കൗൺസലിംഗ് എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ഒരു ഘട്ടത്തിലും കക്ഷിയുടെ വെളിപ്പെടുത്തലിനെ വ്യാഖ്യാനിക്കാനോ, തെറ്റു തിരുത്താനെന്ന പേരിൽ ഉപദേശിക്കാനോ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കുകയില്ല. സംഭവങ്ങളുടെ അർത്ഥം കക്ഷി തന്നെ കണ്ടെത്തട്ടെ എന്നാണ് കാൾ റോജറിന്റെ നിലപാട്. പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ ഇടപെടാൻ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കുന്നില്ല എന്നതിനാൽ നോൺ ഡയറക്ടീവ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെട്ടു.

കാൾ റോജേഴ്സിന്റെ കൗൺസലിംഗ് രീതി

1. കക്ഷിയെ പരിപൂർണ്ണമായി ശ്രവിക്കുക. ഉപചോദ്യം കൊണ്ടുപോലും കക്ഷിയുടെ വെളിപ്പെടുത്തലിനെ ദിശ മാറ്റി വിടരുത്. തലയാട്ടലും, കേൾക്കുന്നു എന്ന് കക്ഷിക്കു മനസ്സിലാകത്തക്കവണ്ണം ചില മൂളലുകളും, 'അതെ' എന്നുള്ള പ്രസ്താവനകളും മാത്രം കൗൺസലറുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടായാൽ മതി.

2. ആഴമേറിയ തദനുഭൂതി (Empathy) പ്രകടിപ്പിക്കണം. കക്ഷി എന്തു പ്രകടിപ്പിച്ചാലും അതിനു പിന്നിലെ വൈകാരികത ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായി കൗൺസലർ വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കണം. അങ്ങനെ കക്ഷിയെ ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ കക്ഷിക്കു സ്വയമായ അവബോധവും ഉൾക്കാഴ്ചയും വർദ്ധിക്കുന്നു.

3. നിരുപാധികമായ പിന്തുണ നൽകുക (Unconditional Positive Regard). കക്ഷി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വികാര വിചാരങ്ങൾ അതേപടി അംഗീകരിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതാണെങ്കിലും അതു തിരുത്താൻ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല. നിരുപാധികമായി അതിനെ പിന്തുണയ്ക്കുകയാണാവശ്യം. ഒരാളെ തിരുത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അയാളെ ചെറുതാക്കുന്നതായി അയാൾക്കു തോന്നുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ആരുടെയും തെറ്റു തിരുത്തുവാൻ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കരുത്. അതേ സമയം കക്ഷിയുടെ നിലപാടുകളെ സ്വയം എങ്ങനെ വീക്ഷിക്കുന്നു എന്ന അവബോധമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

4. തീരുമാനം പൂർണ്ണമായും കക്ഷിയുടേതായിരിക്കണം. എല്ലാ കൗൺസലിംഗിലും ഇതു പൊതു തത്ത്വമാണെങ്കിലും കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത കൗൺസലിംഗിന് ഈ കാര്യത്തിൽ കുറച്ചു കൂടി ഊന്നൽ ഉണ്ട്. പരോക്ഷമായിപ്പോലും തീരുമാനത്തെ കൗൺസലർ സ്വാധീനിക്കരുത്. വ്യക്തി ഉയർന്ന ഉത്തരവാദിത്വവും പക്വതയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും സ്വയം തീരുമാനം ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. തീരുമാന പ്രക്രിയയിൽ അല്പമെങ്കിലും സഹായം പുറമെ നിന്നും ലഭിച്ചാൽ കക്ഷിയുടെ വ്യക്തിത്വ വികാസം അത്രയ്ക്ക് പരിമിതമാകുമെന്നാണ് റോജേഴ്സിന്റെ ചിന്ത. ആരാലും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടാതെ തീരുമാനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വ വളർച്ച പക്വമായിത്തീരുന്നു. സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും സ്വയം വളരുകയും ചെയ്തു എന്ന സംതൃപ്തി കക്ഷിക്കു നൽകാനാണ് കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത തെറാപ്പി ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്.

ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ പാശ്ചാത്യ മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് വളരെ താല്പര്യമായ സമീപനമായിരുന്നു ഈ കൗൺസലിംഗ് രീതിയ്ക്കുള്ളത്. ഏറ്റം പ്രധാനം വ്യക്തിക്കു നൽകുന്ന പരമമായ സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ ചിന്തിക്കുകയും പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്തത് തെറ്റാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കാൻ ഈ ചികിത്സാ രീതിയിൽ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കുന്നതേയില്ല. അതുകൊണ്ട് കക്ഷിക്കു സ്വയമതിപ്പു കൂടും. ഏതെങ്കിലും തെറ്റിനെ പരോക്ഷമായിട്ടാണെങ്കിലും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയാൽ വ്യക്തിയുടെ സ്വയമതിപ്പു കുറയാൻ ഇടയുണ്ടെന്ന് ഈ കൂട്ടർ വിശ്വസിക്കുന്നു. സ്വയമതിപ്പു കുറയാതിരിക്കുന്നവർക്ക് തിരുത്തലുകൾ വരുത്താൻ കുറച്ചു കൂടി എളുപ്പമാണത്രെ.

ഈ രീതിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റൊരു ഗുണം കൗൺസലർക്ക് ആരുമായും കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാമെന്നുള്ളതാണ്. ജാതി, മതം, ഭാഷ, വിദ്യാഭ്യാസം, വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ, മൂല്യബോധം,

കാഴ്ചപ്പാടുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ കൗൺസലറും കക്ഷിയും എത്രയോ വ്യത്യസ്തമായ ധ്രുവങ്ങളിലായിരിക്കും നിലകൊള്ളുന്നത്. കക്ഷിക്ക് ഈ വക കാര്യങ്ങളിൽ പരിപൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയിരിക്കുന്നതിനാൽ യാതൊരു അസഹിഷ്ണുതയുമില്ലാതെ കൗൺസലർക്ക് തുറന്ന് ഇട പെടാൻ സാധിക്കും. വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളുടെ പേരിൽ അനാദരവ് ഉണ്ടാ കാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഇവിടെയുണ്ടാകുന്നേയില്ല. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും അവരുടേതായ ഒരു വേലിക്കെട്ട് ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിനെ പൊളിക്കുവാൻ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുകയില്ല. അനുവദിക്കുന്നതിനപ്പുറം കടന്നു ചെല്ലാതിരി ക്കുന്ന കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത ചികിത്സയെ, വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം പരമമായി കാണുന്ന ഏവരും ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കയില്ല.

ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ബലഹീനതകൾ

ആരാലും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടാത്ത വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം പാശ്ചാത്യ സമൂ ഹത്തിലെ ഉത്കൃഷ്ടമായ മൂല്യമാണെങ്കിൽ എല്ലാ സംസ്ക്കാരത്തിലും അങ്ങനെ അത് ആയിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. പ്രായമായവരെ ആദരിക്കു വാനും അവരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാനും സന്നദ്ധതയുള്ള പൗരസ്ത്യ സമൂഹങ്ങളിൽ പൂർണ്ണമായും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് അകൽച്ച പാലിക്കുന്ന കൗൺസലറുടെ സമീപനത്തെ തെറ്റിദ്ധരിക്കാനാണ് സാദ്ധ്യത. പ്രകടമായ വൈരുദ്ധ്യത്തെയും വികലമായ ധാരണകളെയും പരസ്പര ആദരവ് നഷ്ടപ്പെടാതെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന രീതിയാണ് പൗരസ്ത്യ സംസ്ക്കാരത്തിൽ വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ ആഴമാക്കുന്നതിന് നല്ലത്. ഈ കാര്യത്തിൽ പൗരസ്ത്യ - പാശ്ചാത്യ സംസ്ക്കാരങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരു വിടവുണ്ടെന്നുള്ളത് നിഷേധിക്കാനാവില്ല. ഇടവക ശുശ്രൂ ഷയിൽ വിശ്വാസികളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉള്ളറകളിലേക്കു അല്പം പ്രവേ ശിക്കുവാൻ പുരോഹിതന്മാർക്കു സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹര ണത്തിന് മനോവിഷമം അനുഭവിക്കുന്നതായി അറിയപ്പെട്ട ഇടവകയിലെ വിശ്വാസി ഇങ്ങോട്ടു വന്നു പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും അങ്ങോട്ടു കയറി അതേ പ്പറ്റി അന്വേഷിച്ചാൽ അയാളുടെ വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ കടന്നാക്രമിച്ച തായി പൊതുവെ ഇവിടെ വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടാറില്ല. മറിച്ച് ഇടവകയിലെ ആടുകളുമായിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിൽ ഇടയന്റെ ഈ തരത്തിലുള്ള അന്വേഷ ണത്തെ സ്വീകരിക്കുന്ന മനോഭാവമാണ് സഭാ വിശ്വാസികൾക്കുള്ളത്. അതുപോലെ നന്മ തിന്മകളെന്ന പ്രകടമായ വേർതിരിവിൽ നന്മയോട് അല്പവും ചായ്വ് പ്രകടിപ്പിക്കാത്ത കടുത്ത നിഷ്പക്ഷതയും (Neutrality) പൗരസ്ത്യ സമൂഹത്തിലെ ജനങ്ങൾ ശ്രേഷ്ഠമായി കാണാൻ സാദ്ധ്യത യില്ല. അതിനാൽ നമ്മുടെ സാംസ്ക്കാരിക ചുറ്റുപാടിൽ, കക്ഷി കേന്ദ്രീ കൃത കൗൺസലിംഗ് രീതിയെ വിവേചനത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുവാൻ കൗൺസലർ പരിശീലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

2. ലോഗോ തെറാപ്പി (LOGO THERAPY)

അസ്തിത്വാത്മക സമീപനം. കക്ഷി കേന്ദ്രീകൃത കൗൺസലിംഗിന് പാശ്ചാത്യ ഹ്യൂമനിസത്തോട് അടുപ്പമുള്ളതായി കണ്ടു. അതുപോലെ ലോഗോ തെറാപ്പിക്ക് അടുപ്പമുള്ളത് അസ്തിത്വാത്മക സമീപനത്തോടാണ് (Existential philosoply).19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വളരെ ശ്രദ്ധേയമായ ദാർശനിക ചിന്താപദ്ധതിയായിരുന്നല്ലോ അസ്തിത്വവാദം. മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും നൽകുന്ന അനവധി വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അവയിൽ നിന്നൊക്കെ ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വാംശീകരിച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു പ്രമാണമുണ്ട്. വ്യക്തി ജീവിക്കുന്നത് വർത്തമാനകാലത്തിലാണ്. അതിനാൽ വ്യക്തിയുടെ അസ്തിത്വം അപ്പഴപ്പോൾ വ്യക്തി സ്വീകരിക്കുന്ന പ്രമാണത്തിലായിരിക്കുമെന്ന് അസ്തിത്വവാദികൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അസ്തിത്വവാദികൾ എല്ലാവരും ദൈവനിഷേധികൾ അല്ലെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ ഭാവി ഭാഗധേയം നിശ്ചയിക്കുന്നത് വ്യക്തി ബോധപൂർവ്വമെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളിലാണെന്ന് ഉറപ്പായി വിശ്വസിക്കുന്നു.

അസ്തിത്വവാദത്തിന്റെ ദാർശനിക തലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടാണ് കൗൺസലിംഗിൽ റോളോമേയ്, വിക്ടർ ഫ്രാങ്കൽ, യാലോ തുടങ്ങിയവർ തങ്ങളുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ വളർത്തിയത്. കൗൺസലിംഗ് ബന്ധത്തിൽ കക്ഷി താൻ എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോടെ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഈ സ്വയാവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലാണ് കൗൺസലർ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താനുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ മുൻപിൽ തെളിഞ്ഞു വരുന്നു. ഈ സാദ്ധ്യതകൾക്ക് അതാതിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങളും ഉണ്ട്. ഗുണമെന്നും ദോഷമെന്നും മറ്റുള്ളവർ വേർതിരിച്ച് പറയുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ ചെയ്യുകയല്ല അസ്തിത്വവാദികൾ ചെയ്യുന്നത്. അവർ തന്നെ തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെ വിവേചിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുന്നു. ഇവിടെ അസ്തിത്വ ദർശനത്തിലേപ്പോലെ വ്യക്തി തന്റെ പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കു തിരിഞ്ഞുനോക്കി വർത്തമാനകാലത്തിൽ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നു. അസ്തിത്വാത്മക കൗൺസലിംഗ് സമീപനത്തിൽ വ്യക്തിയുടെ വർത്തമാനകാലത്തിലെ വൈകാരികതക്കാണ് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. തന്റെ അസ്തിത്വത്തിന് ഭൂതകാലത്തോടോ ഭാവി കാലത്തോടോ ഉള്ളതിനേക്കാൾ വർത്തമാനകാലത്തോടു ബന്ധം ഉണ്ടെന്ന് അസ്തിത്വവാദികൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

വിക്ടർ ഫ്രാങ്കലും ലോഗോ തെറാപ്പിയും

പോളണ്ടിലെ നാസി കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിൽ മൂന്നര വർഷത്തോളം നരകയാതന അനുഭവിച്ച ശേഷം രക്ഷപ്പെട്ടയാളാണ് വിക്ടർ

ഫ്രാങ്കൽ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശസ്തമായ ഗ്രന്ഥം (‘Search for Meaning’) തടങ്കൽപ്പാളയത്തിൽ വച്ച് എഴുതിയതാണ്. അതിന്റെ ആദ്യപ്രതി നാസി പടയാളികൾ കണ്ടുപിടിച്ച് തീയിട്ടെങ്കിലും ഓർമ്മയിൽ നിന്നു രണ്ടാമതും ആ ഗ്രന്ഥം പകർത്തിയെഴുതിയ പ്രതിഭാധനനാണ് വിക്ടർ ഫ്രാങ്കൽ.

തടവുകാരെ ഒരു ക്യാമ്പിൽ നിന്നും മറ്റൊരു ക്യാമ്പിലേക്ക് മാറി മാറി കൊണ്ടുപോകുമായിരുന്നു. ശാരീരിക ക്ഷീണവും തളർച്ചയും കാണിച്ചാൽ പടയാളികൾ ദയ കാണിക്കുമെന്നു വിചാരിച്ച തടവുകാർക്ക് തെറ്റുപറ്റി. ദീർഘമായ യാത്ര കഴിഞ്ഞ് പുറത്തിറങ്ങുന്ന തടവുകാരിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവരെയും അല്ലാത്തവരെയും പടയാളികൾ വേർതിരിച്ചു. ആരോഗ്യമുള്ളവരെ വീണ്ടും പണിയെടുപ്പാനായി ജീവനിലേക്കു തെരഞ്ഞെടുത്തപ്പോൾ പണി ചെയ്യാനാവാത്തവരെ ഹിറ്റ്ലറിന്റെ പടയാളികൾ കൂട്ടത്തോടെ വെടിവച്ചു കൊല്ലുകയായിരുന്നു. ഈ അനുഭവത്തിൽ നിന്നാണ് ഫ്രാങ്കലിന്റെ ആദ്യചിന്ത ഉടലെടുത്തത്. പടയാളികൾ വെടിവക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ജീവിക്കണമോ മരിക്കണമോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നിൽത്തന്നെയുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. അതിൻപ്രകാരം ജീവിക്കണമെന്നു തന്നെ അദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു. ദീർഘമായ യാത്രയിൽ ബൂട്ടിനുള്ളിൽ ഞെരിഞ്ഞമർന്ന കാലിന്റെ വേദനയെ ഒട്ടും തന്നെ പുറത്തു കാണിക്കാതെ വേദന കടിച്ചമർത്തി താൻ ആരോഗ്യവാനാണെന്ന് പടയാളികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. അങ്ങനെ ജീവിക്കാനായി സ്വയം അർത്ഥം കണ്ടെത്തിയതിലൂടെ മരണത്തെ അതിജീവിച്ചു എന്നാണ് അദ്ദേഹം വിശ്വസിക്കുന്നത്.

മനുഷ്യന് ജീവിക്കാൻ നൽകുന്ന ആന്തരിക ചോദനകൾ പലതാണെന്ന് പലരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ആസ്വദിക്കാനുള്ള ത്വര (Will to pleasure) യാണ് മുഖ്യ പ്രേരണാശക്തിയെന്ന് ഫ്രോയിഡ് നേരത്തെ വെളിപ്പെടുത്തി. മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ അധീശത്വം പുലർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ‘Will to power’ എന്ന പ്രമാണമാണ് ജീവിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ പ്രേരണാശക്തിയെന്ന് ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലറും ലോകത്തെ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. ആ സ്ഥാനത്ത് ഫ്രാങ്കൽ കണ്ടെത്തിയത് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമമാണ് (Will to Meaning). ജീവിക്കുന്നതിന്റെ അർത്ഥം അതിന്റെ തനിമയോടെ ഓരോ വ്യക്തിയും കണ്ടെത്തിയിരിക്കണം. അത് കണ്ടെത്തപ്പെട്ടാൽ പിന്നെ ജീവിതത്തിന് വിരസതയും ശൂന്യതയും അനുഭവപ്പെടുകയില്ല.

‘ലോഗോസ്’ എന്ന ഗ്രീക്കു വാക്ക് വളരെ അർത്ഥവ്യാപ്തിയുള്ളതാണല്ലോ. പുത്രൻ തമ്പുരാന് ദൈവത്തിന്റെ വചനമായ ‘ലോഗോസ്’ എന്ന പേരു നൽകി പരിശുദ്ധനായ പൗലൂസ് ശ്ലീഹാ ഈ പദത്തെ കൂടുതൽ അർത്ഥസമ്പുഷ്ടിയുള്ളതാക്കി. ‘ജീവിക്കുന്നതിന് ഒരർത്ഥം കണ്ടെത്തുക’

എന്നതാണ് ലോഗോ തെറാപ്പിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രധാന ആശയം. “എന്തിന് ജീവിക്കണം” എന്നറിയാവുന്നവന് ജീവിതം പ്രശ്നമാവില്ല എന്ന് ഫ്രെഡറിക് നീക്ഷെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ഈ തത്ത്വമാണ് വിക്ടർ ഫ്രാങ്കലും സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം (Will to Meaning)

ലോഗോ തെറാപ്പിയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആശയം ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തുകയെന്നതാണ്. സാധാരണയിൽ നിന്ന് ഇവിടെ ഒരു വ്യത്യാസം ഉണ്ട്. അതായത് അസ്തിത്വവാദത്തിൽ അസ്തിത്വം ആദ്യവും അർത്ഥം പിന്നീടുമാണ് വരുന്നത്. ആദ്യം അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി അതി നനുസരിച്ച് ജീവിതത്തെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ഈ സമീപനം വ്യത്യസ്തമാണ്. മതപരമായ ചട്ടക്കൂടുകളിലൊക്കെ ഇതാണ് നടക്കുന്നത്. മതവിശ്വാസം, ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം എന്താ ണെന്ന് പറഞ്ഞുതരും. അതിനനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അർത്ഥ ത്തിന് അനുസരിച്ച് ജീവിതം എത്താതിരിക്കുമ്പോൾ അത് ശൂന്യവും വിര സവുമായിരിക്കും. ഇതിനു വിപരീതമാണ് അസ്തിത്വവാദം. ലോഗോ തെറാപ്പി അസ്തിത്വവാദത്തെയാണ് പിന്തുടരുന്നത്. ആദ്യം ജീവിതം, പിന്നെ അർത്ഥം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിൽ കിടക്കുന്നതിനും അർത്ഥമുണ്ട്. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റു ഘടകങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്.

a. ഓരോ വ്യക്തിക്കും തനിമയാർന്ന ഒരു ജീവിതമുണ്ട്. അതിനു പകരം നിൽക്കാൻ മറ്റൊന്നിനുമാവില്ല.

b. എല്ലാവർക്കും പരിമിതിയുണ്ട്. പരിമിതിയെ കുറവായി കാണാതെ യാഥാർത്ഥ്യം അതെന്നു മനസ്സിലാക്കി ജീവിക്കുക.

c. മറ്റാരുടെയും ജീവിതവുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് സ്വന്തജീവിതത്തെ പഴിക്കരുത്. അതുപോലെ വിധിയെന്നു പറഞ്ഞ് ഒന്നിനെയും കുറ്റപ്പെടു ത്താതിരിക്കുക. ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയുടെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തി അതിന്റെ ചുമതലയും ഉത്തരവാദിത്വവും ഏറ്റെടുക്കുക.

d. ഇന്ന് അർത്ഥം കണ്ടെത്തുന്ന ജീവിതത്തിന് പരിണാമം സംഭവിക്കാം. എന്നാൽ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം ഒരിക്കലും ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. അത് നില നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റു ഘടകങ്ങളുണ്ട്.

e. എന്തെങ്കിലും ജോലിയിൽ എല്ലാവരും വ്യാപൃതരായിരിക്കണം. താത്വികമായ ദർശനം ഒന്നും അവശേഷിക്കാത്തിടത്തും ‘ജോലി ചെയ്യുക’ എന്ന കർത്തവ്യം ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകും.

f. സ്നേഹിക്കപ്പെടുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക. ജീവനോടെ കാണാൻ കൊതിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാര്യയ്ക്കും മക്കൾക്കും വേണ്ടിയും കൂടിയാണ് എങ്ങനെയും മരണത്തെ അതിജീവിക്കണമെന്ന് ഫ്രാങ്കൽ ആഗ്രഹിച്ചത്. സ്നേഹം പ്രതീക്ഷകളെ വളർത്തുന്നു. ജീവിക്കാനായി പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അർത്ഥം (Will to Freedom)

ഒരു പ്രത്യേക വിധത്തിലാണ് ഫ്രാങ്കൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെയും കാണുന്നത്. അതായത് പ്രയാസങ്ങളിൽ നിന്നും കഷ്ടതകളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനാണ് നാം സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വിക്ടർ ഫ്രാങ്കൽ അതിനെ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ വീക്ഷിക്കുന്നു. അതായത് കഷ്ടതയും ദുരിതവും തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യം. ഏതിനെയും നാം ബോധപൂർവ്വം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അത് സഹിക്കാവുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കും. കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിലെ ജീവിതം തന്റെ മേൽ അടിച്ചേല്പിച്ചതല്ല. താൻ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട ഒന്നായി കണ്ടപ്പോൾ സഹിക്കാനുള്ള ശക്തി കൂടുതൽ ലഭിക്കാൻ അതു മുഖാന്തിരമായി.

ലോഗോ തെറാപ്പി കൗൺസലിംഗിൽ

ലോഗോ തെറാപ്പിയുടെ തത്വങ്ങൾ കുറച്ചു ദാർശനിക തലത്തിലാണ് നിൽക്കുന്നത് എന്ന് തോന്നിപ്പോകാം. എന്നാൽ പ്രായോഗികമായി അത് ഉൾക്കൊള്ളാനാവുന്നത് തന്നെയാണ്. അതായത് മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ഇത് തനിക്ക് അനുഭവിക്കേണ്ടതല്ല, പുറമെ നിന്ന് അടിച്ചേൽപ്പിച്ചതിനാൽ സംഭവിച്ചു പോയതാണ്, എത്രയും വേഗം അതിനെ ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നു. ആധിയും, ഉത്കണ്ഠയും, ഭയവും വർദ്ധിക്കുന്നത് വ്യക്തിയുടെ ഈ നിലപാടാണ്. ലോഗോ തെറാപ്പി ഈ കാഴ്ചപ്പാടിനെ തിരുത്തുന്നു. ഇപ്പോൾ കടന്നുപോകുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതല്ല, അതിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ സംഘർഷത്തിന് അയവ് വരുന്നു. സംഘർഷം തീവ്രമായാലും ഞാൻ തെരഞ്ഞെടുത്തതാണെന്ന ബോധവും ഉത്തരവാദിത്വവും അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കെല്പ്പു നൽകുന്നതാണ്. ഈ തരത്തിൽ ലോഗോതെറാപ്പിയുടെ പ്രമാണങ്ങൾ കൗൺസലിംഗിൽ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നവയാണ്. എന്നാൽ അസ്തിത്വത്തിന്റെ വർത്തമാനത്തെയും, ഭൂത ഭാവി കാലത്തെയും വ്യക്തി സ്വയമായി കൊടുക്കുന്ന ഒരർത്ഥത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അംഗീകൃതമായ ഏതെങ്കിലും വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദമാകുമായിരുന്നു. "ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് നിർണ്ണയപ്രകാരം വിളിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് എല്ലാം നന്മയ്ക്കായി കൂടി

വ്യാപരിക്കുന്നു” (റോമ. 8:28) എന്ന പ്രമാണം ജീവിത സംഘർഷങ്ങൾക്ക് അർത്ഥം നൽകാൻ മതിയായത് തന്നെ. എന്നാൽ ഈ ആത്മീയതയുടെ തലത്തിലേക്കു വിക്ടർ ഫ്രാങ്കൽ പ്രവേശിച്ചില്ല. ഈ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ വലിയ ന്യൂനത അവിടെയാണ് കാണപ്പെടുന്നത്.

പാഠം 6

വിവിധ തെറാപ്പികൾ (തുടർച്ച)
ആൽബർട്ട് എല്ലിസും (Albert Ellis) വില്യം ഗ്ലേസ്സറും (William Glasser)

❑ ജ്ഞാന മാർഗ്ഗം ❑ യുക്തി പ്രേരക ചികിത്സ ❑ ഇതിന്റെ പരിമിതി ❑ യാഥാർത്ഥ്യ ചികിത്സ ❑ യാഥാർത്ഥ്യബോധ ചികിത്സയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ❑ സാദ്ധ്യതയും പ്രശ്നങ്ങളും ❑ പരിമിതികൾ.

ജ്ഞാനമാർഗ്ഗം

ഇവരുടെ കൗൺസലിംഗ് സമീപനത്തിന് പൊതുവായ ഒരു അടിസ്ഥാന തത്ത്വമുണ്ട്. ഭാരതീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്ക് വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ടല്ലോ. ഭക്തി, കർമ്മ, ജ്ഞാന, യോഗ എന്നിവയിൽ ജ്ഞാനത്തിന്റെ രീതിയാണ് ഈ മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പിൻതുടരുന്നത്. അതായത് മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ പെരുമാറ്റരീതികൾക്കും, വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾക്കും പിറകിൽ അറിവിന്റെ (ജ്ഞാന) ഒരു തലം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ അറിവ് തെറ്റായ പെരുമാറ്റത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ യുക്തിസഹമല്ലാത്ത അറിവാണ് എല്ലാ കുഴപ്പങ്ങൾക്കും കാരണം. അതിനാൽ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് യുക്തിസഹമായ അറിവ് നേടുക എന്നതാണ്. അതു കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾ, പെരുമാറ്റവും അതോടുകൂടി ചേർന്ന വൈകാരികതയും തനിയെ മാറിക്കൊള്ളും. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ യുക്തിസഹമല്ലാത്ത അനേകം പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളായി കണ്ട് വ്യക്തികളെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നുണ്ട്. “നാടോടുമ്പോൾ നടുവെ ഓടണം.” ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇത് ആവശ്യമായി വരുമെങ്കിലും, എല്ലായ്പ്പോഴും അങ്ങനെയാകണമെന്നില്ല. ഇത് എപ്പോഴത്തേതുമായ ഒരു പ്രമാണമായി സ്വീകരിക്കുന്ന ആൾ മറ്റുള്ളവരോട് ഒത്ത് ഓടാൻ പ്രാപ്തിയില്ല എന്ന് വരുമ്പോൾ ദുഃഖിതനും പരിക്ഷീണിതനും ആകുന്നു. ഇവിടെ ഈ അറിവിനെ തിരുത്തുക എന്നത് അയാൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകും. എപ്പോഴും നാടോടുന്നതു പോലെ ഓടേണ്ടതില്ലെന്നും, അതിൽ നിന്ന്

വ്യത്യസ്തമായി ഓടുന്നതു കൊണ്ട് കുഴപ്പമില്ലെന്നും ഉള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുത്താൽ അത് മാനസിക സംഘർഷത്തെ ലഘൂകരിക്കും. ഇങ്ങനെ ചിന്തയെയും യുക്തിയെയും ഉപയോഗിച്ച് പെരുമാറ്റത്തെയും, അതോടു ബന്ധപ്പെട്ട വികാരത്തെയും മാറ്റിയെടുക്കാനാണ് ഈ വൈജ്ഞാനിക സമീപനത്തിൽ കൂടി ശ്രമിക്കുന്നത്.

യുക്തിപ്രേരക ചികിത്സ (Rational Emotive Therapy)

ആൽബർട്ട് എല്ലിസ് എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് ഈ സിദ്ധാന്തം ആവിഷ്ക്കരിച്ചത്. പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ പെരുമാറ്റങ്ങളെയെല്ലാം യുക്തിയായിരിക്കണം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്. ഗുണദോഷങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയാൻ യുക്തിക്ക് മാത്രമേ കഴിയൂ. വികാരങ്ങൾക്ക് അതിനുള്ള ശക്തിയില്ല. സുഖവും ദുഃഖവും ജനിപ്പിക്കാൻ വികാരത്തിന് സാധിക്കും. എന്നാൽ തെറ്റും ശരിയും തിരിച്ചറിയാൻ യുക്തിയെ ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കണം. കൗൺസലിംഗിൽ അതിനുള്ള പ്രേരണ നൽകുകയാണ് ആൽബർട്ട് എല്ലിസന്റെ ശ്രമം.

പ്രശ്നങ്ങളുമായി വരുന്നവരുടെ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളെ വിലയിരുത്തുക എന്നതാണ് കൗൺസലിംഗിന്റെ ആദ്യപടി. അതിൽ നിന്ന് False belief system - തെറ്റായ വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങളെ - കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് തന്നെ പുറത്തു കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കണം. കുടുംബ കലഹത്തിൽ കഴിയുന്ന ഭർത്താവിനെ അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ ചിലപ്പോൾ എത്തിച്ചേരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ചെറുപ്പം മുതലേ മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞ ശക്തിയായ ഒരു പ്രമാണം ഇയാൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാം. അതായത് "പെൺചൊല്ല് കേൾക്കുന്നവൻ പെരുവഴിയിലായിരിക്കും." ഇത് അടിസ്ഥാന പ്രമാണമായി മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തോളം ഭാര്യയുമായി യാതൊരു ആലോചനയും പങ്ക് വെയ്ക്കാൻ സാധ്യതയില്ല. തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ ഒട്ടും ആദരിക്കാത്ത ഭർത്താവിനോട് വേണ്ട സഹകരണം കാണിക്കാൻ ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഭാര്യക്കും സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ഇവിടെ ഭാര്യയും ഭർത്താവും തമ്മിലുള്ള സംഘർഷം രൂക്ഷമാകുന്നു. വിശ്വാസപ്രമാണവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് കക്ഷിക്ക് ഇതിൽ ഒരു ബോധ്യമുണ്ടാകുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ പടിയിൽ ഈ വിശ്വാസപ്രമാണം മുറുകെ പിടിച്ചാലുള്ള ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ച ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കണം. യുക്തിരഹിതമായ ചിന്തയാണ് അസ്വസ്ഥത ജനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന ബോധ്യം കക്ഷിക്ക് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അത് മാറ്റുവാൻ കക്ഷി തനിയെ തയ്യാറായിക്കൊള്ളും. അഥവാ തന്റെ ചിന്താഗതി മാറ്റുവാൻ തയ്യാറില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ

പരിണിത ഫലം എന്തായിരിക്കുമെന്ന് കൂടി ചിന്തിക്കാൻ കക്ഷിക്ക് അവസരം നൽകിയിരിക്കണം. ഒരു പ്രേമബന്ധത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ട പെൺകുട്ടി, "ഈ പുരുഷ വർഗ്ഗത്തെ ഒരിക്കലും വിശ്വസിച്ചു കൂടാ" എന്ന ഒരു പ്രമാണം അടിസ്ഥാനമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് കരുതുക. തന്റെ അനുഭവം വിശ്വാസത്തിന്റെ പിൻബലം നൽകിയിട്ടുണ്ടാകാമെങ്കിലും ഈ പ്രമാണത്തിൽ നിൽക്കുന്നിടത്തോളം സന്തുഷ്ടമായൊരു കുടുംബ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഈ യുവതിക്ക് സാധ്യമാവുകയില്ല. ഇവിടെ "ഒരു പുരുഷനെയും വിശ്വസിച്ചു കൂടാ" എന്ന ധാരണയെ പെൺകുട്ടി തന്റെ യുക്തിയുപയോഗിച്ച് ചോദ്യം ചെയ്യണം. എല്ലാ പുരുഷന്മാരും ഒരുപോലെയല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. തന്നെയുമല്ല മറ്റുള്ളവരെ കുറെയൊക്കെ വിശ്വസിക്കാതെ ജീവിക്കുക അസാധ്യം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യവും യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിച്ചാൽ ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ യുക്തിയെ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ധാരണകളെ മാറ്റിയെടുക്കുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകളും കുറഞ്ഞുകൊള്ളും. ഈ ചികിത്സാ രീതിക്ക് ABCDE മോഡൽ എന്നും പറയാറുണ്ട്.

A. Activating Event. ഏതെങ്കിലും സംഭവത്തോട് ചേർന്നതായിരിക്കുമല്ലോ വ്യക്തികളുടെ മനോനിലവാരം അസ്വസ്ഥമായിത്തുടങ്ങുന്നത്. ആ സംഭവത്തിന്റെ വിവരണമാണ് ഈ ഭാഗത്ത് നടക്കേണ്ടത്.

B. False Belief system. സംഭവത്തോടു ചേർന്ന് തെറ്റായ പല ധാരണകളും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടാകാം. അവയെ വെളിപ്പെടുത്തുവാനും കക്ഷിയെ സഹായിക്കണം. തൊഴിലില്ലാതെ വിഷമിക്കുന്ന അഭ്യസ്തവിദ്യൻ അതിന്റെ കാരണം ആരോപിക്കുന്നത് തന്റെ സമയദോഷത്തിലായിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ തന്റെ വളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാൻ ആരോ ഉപദ്രവങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ട് എന്ന് കരുതുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടാവാം. ഒരു തൊഴിലവസരം ഉണ്ടായാൽ നൂറു പേർ അത് കരസ്ഥമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം അയാൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതേയില്ല.

C. Consequent emotion. ഉണ്ടായ സംഭവത്തെ തന്റെ ധാരണയിലൂടെ വിലയിരുത്തുമ്പോഴുള്ള വൈകാരികാവസ്ഥയുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ ചിന്തിക്കാൻ കക്ഷിയെ അനുവദിക്കണം. ഇവിടെ സംഭവത്തേക്കാളധികം, അതേപ്പറ്റി കക്ഷി വളർത്തിയെടുത്തിട്ടുള്ള ധാരണകളാണ് കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് വെളിപ്പെട്ടു വരുന്നു.

D. Dispute the belief system. സംഭവത്തേക്കാൾ അധികം അതിനോടനുബന്ധിച്ച വിശ്വാസപ്രമാണങ്ങൾ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുവാനുള്ള താല്പര്യം കക്ഷിയിൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്വയമേ ഉണ്ടായാൽ നല്ലതു തന്നെ. ഇവിടെ കക്ഷിയുടെ യുക്തി പ്രബലപ്പെടുകയും തെറ്റായതിനെ സ്വയം

ചോദ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിൽ നിന്ന് അത്തരം ധാരണകളെ പുറത്താക്കുവാനും കക്ഷി തീവ്രമായി പരിശ്രമിക്കുന്നു.

E. Event is transformed. സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുകയല്ല ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. അതാർക്കും സാധ്യമല്ലല്ലോ. സംഭവിച്ചതിന് പുതിയ അർത്ഥം നൽകുന്നതിലൂടെ പുതിയ ഒരു വൈകാരിക ഭാവം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. വേദനിപ്പിക്കുന്ന ആദ്യ സംഭവത്തിൽ നിന്ന് ഒട്ടേറെ വിലപ്പെട്ട പാഠങ്ങൾ പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ അതിനെ പ്രയോജനപ്രദമായ ഒന്നായി മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് പരീക്ഷയിൽ തോറ്റ കുട്ടി, ആ സംഭവത്തെ തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ തകർത്ത ഒന്നായി ആദ്യം ധരിക്കുന്നു. എന്നാൽ യുക്തിപ്രേരക ചികിത്സയിൽ കൂടി അതേ സംഭവത്തിന് കുട്ടി മറ്റൊരർത്ഥം കണ്ടെത്തുന്നു. തന്റെ ജീവിത ശൈലി മുഴുവനായി മാറ്റിയെടുക്കുവാനും, ചിട്ടയുള്ള ഒരു ജീവിതക്രമം ആരംഭിക്കാനും ഈ തോൽവി കാരണമായി എന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ ദുഃഖകരമായ മാനസികാവസ്ഥ സന്തോഷകരമായ ഒന്നായി മാറുന്നു. വ്യക്തികളുടെ വൈകാരിക നിലയെ വഷളാക്കുന്ന അനേകം തെറ്റായ ധാരണകൾ ആൽബർട്ട് എല്ലിസും മറ്റുള്ളവരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

“എല്ലാവരും എന്നെ സ്നേഹിക്കണം.” ഈ ധാരണയുമായി ജീവിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും അത് ലഭിക്കാത്തതിനാൽ അസന്തുഷ്ടി ഉള്ളവരാകും.

“എപ്പോഴും വിജയിക്കണം.” ഇതും സാധ്യമാകാത്ത ഒന്നാണ്.

“ആരോടും പരിഭവപ്പെടരുത്.” “ചിലരെ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളുകയില്ല.” “മറ്റ് ചിലർ എപ്പോഴും നല്ലതേ ചെയ്യുകയുള്ളൂ.” ഇങ്ങനെ യുക്തിരഹിതമായ ഒട്ടനവധി ധാരണകൾ ഓരോരുത്തരും വച്ചു പുലർത്തുന്നുണ്ട്. യുക്തി ഉപയോഗിച്ച് അവ തിരുത്തണമെന്നാണ് ഈ ചികിത്സാരീതിയിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

യുക്തി പ്രേരണ ചികിത്സയുടെ പരിമിതി

ചില കൗൺസലിംഗിൽ ഇത് വളരെ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിലും ഇതിനും പരിമിതികളുണ്ട്. വസ്തുനിഷ്ഠമായിരിക്കുവാൻ (objectivity) എപ്പോഴും യുക്തിക്ക് സാധിക്കുമെന്നാണ് ഈ ചിന്താഗതിയുടെ അടിസ്ഥാനം. എന്നാൽ അത്രമാത്രം വസ്തുനിഷ്ഠത പാലിക്കുവാൻ യുക്തിക്ക് സാധിക്കുമോ എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. തന്നെയുമല്ല ഒരു വ്യക്തിയുടെ അറിവും യുക്തിയും തമ്മിൽ ഒരു ബന്ധവുമുണ്ടാകാം. അറിവ് കുറഞ്ഞ വ്യക്തിക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിൽ തന്റെ യുക്തിയെ തിരിച്ചുവിടുവാനും

അസാധ്യമായിരിക്കാം. ഇത്തരം പരിമിതികളുണ്ടെങ്കിലും തെറ്റായ ധാരണകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അസ്വസ്ഥതകളെ പരിഹരിക്കാൻ ഈ ചികിത്സാരീതിയെ തീർച്ചയായും പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

യാഥാർത്ഥ്യ ചികിത്സ (Reality Therapy)

യുക്തിയുപയോഗിച്ച് അസ്വസ്ഥമായ വൈകാരികതയെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താനാണ് യുക്തിപ്രേരക ചികിത്സയിൽ കൗൺസലർ ലക്ഷ്യം വെക്കുന്നത്. ഏകദേശം ഇതിനോട് സമാനമായ രീതിയാണ് യാഥാർത്ഥ്യ ചികിത്സയിലും അനുവർത്തിക്കുന്നത്. യുക്തിയുടെ സഹായത്തോടെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വിലയിരുത്തുന്നു. William Glasser എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് ഈ ചികിത്സാരീതി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്.

അതുവരെയുള്ള പല ചികിത്സാരീതികളും വേണ്ടത്ര ഫലപ്രദമാകുന്നില്ല എന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. വികാരങ്ങളെയല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളെയാണ് വിലയിരുത്തേണ്ടത് എന്ന് അദ്ദേഹം ചിന്തിച്ചു. പെരുമാറ്റങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തിൽ നിന്നകലുമ്പോഴാണ് വ്യക്തികൾ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നത്. തന്നെയുമല്ല പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമേറ്റെടുക്കുവാനും വ്യക്തി ചിലപ്പോൾ മടിക്കുന്നു. പ്രശ്നങ്ങൾ പിന്നെയും വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നതാണ് പരിണിത ഫലം. ഒരു ഉദാഹരണം കൊണ്ട് അത് വ്യക്തമാക്കാം. സമർത്ഥനായ കുട്ടി പരീക്ഷയിൽ തോറ്റു പോകുന്നു. കാരണങ്ങൾ പലതാകാമെങ്കിലും യാഥാർത്ഥ്യ ചികിത്സയിൽ കണ്ടെത്തുന്നത് പ്രധാനമായും ഒരെണ്ണമായിരിക്കും. അതായത് പരീക്ഷയിൽ ഉയർന്ന വിജയം കരസ്ഥമാക്കുവാൻ കഠിനാധ്വാനം ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നും, അത് ചെയ്യാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വബോധം വ്യക്തി നിർവഹിക്കേണ്ടതുമായിരുന്നു എന്നുമായിരിക്കും. യാഥാർത്ഥ്യം പലപ്പോഴും അംഗീകരിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതാകയാൽ വ്യക്തി അതിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയാൻ ശ്രമിക്കും. അതുപോലെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നതും ചിലർക്ക് ദുസ്സഹമായ അനുഭവമായിരിക്കും. അതിനാൽ ചിലർ അതിൽനിന്നും പിൻതിരിയും. ചുരുക്കത്തിൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലായ്മയും ഉത്തരവാദിത്വ നിരാസവുമാണ് വില്യം ഗ്ലേസ്സറിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ മാനസിക അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് കാരണം. കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ഇതു രണ്ടും നേടിയിരിക്കണം.

ഇവിടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധമെന്നത് യുക്തിസഹജവുമായിരിക്കണം. കഠിനാധ്വാനം മൂലം കുട്ടിക്ക് നല്ല മാർക്കു വാങ്ങിക്കാമെങ്കിലും പൊതുവേ ശരാശരിക്കാരനായ വിദ്യാർത്ഥി 90 ശതമാനത്തിന്മേൽ പ്രതീക്ഷിച്ചാൽ അത് യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയില്ല. തന്റെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കി യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടു കൂടി ലക്ഷ്യം വെച്ചാൽ അധികം

ഇച്ഛാഭംഗം ഉണ്ടാവുകയില്ലത്രെ. യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് മറ്റു ചില മുഖങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ട്.

1. അത് പ്രായോഗികമായിരിക്കണം. ആഗ്രഹങ്ങൾ കടിഞ്ഞാൺ ഇല്ലാത്ത കുതിരയെപ്പോലെയാണെന്നതിനാൽ പ്രായോഗികമാക്കാവുന്ന ആഗ്രഹങ്ങളിൽ പരിമിതപ്പെടുത്തുവാൻ വ്യക്തിക്ക് കഴിവുണ്ടാകണം. നല്ല വീടുണ്ടാകണമെന്ന ആഗ്രഹത്തിൽ തെറ്റില്ലെങ്കിലും, പണിയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള പണം ഉണ്ടോ എന്ന് യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോടെ വിലയിരുത്തിയിരിക്കണം.

2. സാമൂഹികമായ നിലപാടുകളോട് ചേർന്നുപോകണം. സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അന്യമായ വ്യക്തിക്ക് നിലനിൽപ്പില്ല. അതിനാൽ ഒരു വ്യക്തി യാഥാർത്ഥ്യമായത് എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിന് ഒരു പരിധി വരെ സാമൂഹികാംഗീകാരവും ലഭിച്ചിരിക്കണം. വിശപ്പു ശമിപ്പിക്കാൻ പോലും മോഷ്ടിക്കുക എന്ന ആശയത്തിന് സമൂഹം പൊതുവായ അംഗീകാരം നൽകുകയില്ല.

3. യാഥാർത്ഥ്യം ധാർമ്മികത പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതാകണം. ധാർമ്മികതയുടെ അളവുകോൽ കാലവും, സന്ദർഭവും അനുസരിച്ച് മാറാമെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള വിവേചനം നന്മയും തിന്മയും തമ്മിൽ എപ്പോഴും സമൂഹത്തിൽ പുലർത്തുന്നുണ്ട്. അവയെ അപ്പാടെ ലംഘിച്ചുകൊണ്ട് ആർക്കും യാഥാർത്ഥ്യവാദികളാകാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. മാർക്കു നേടുവാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾ കോപ്പിയടിക്കുകയും ചുരുക്കം ചിലയിടങ്ങളിൽ സ്കൂളുകൾ തങ്ങളുടെ വിജയശതമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ പരീക്ഷയിൽ കോപ്പിയടിക്കാം എന്ന നില സാർവ്വത്രികമായി വന്നുചേർന്നാൽ പഠനം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം തന്നെ അർത്ഥമില്ലാത്ത ഒരു ചടങ്ങായി തീരും. അതിനാൽ ധാർമ്മികതയുടെ പിൻബലമില്ലാത്ത ഒന്നിനെയും ആത്യന്തികമായി യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനാവില്ല. പ്രായോഗികവും, സാമൂഹികതയും, ധാർമ്മികതയും ഒരുമിച്ച് ചേരുന്നിടത്താണ് യാഥാർത്ഥ്യം ഉണ്ടാകുന്നത്. യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഉത്തരവാദിത്വമേറ്റെടുക്കുവാൻ വ്യക്തിക്ക് കെൽപ്പു നൽകും. മാനസിക അസ്വാസ്ഥതകൾ പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടത് ഈ വഴിയിലൂടെയാണ്.

മറ്റൊരു അളവുകോൽ

യാഥാർത്ഥ്യം എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ വില്യം ഗ്ലേസ്സർ മറ്റൊരു അളവുകോൽ കൂടി നൽകുന്നുണ്ട്. അതായത് വ്യക്തിയുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യം സ്നേഹിക്കാനും, സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമുള്ള ആഗ്രഹവും, സ്വയം വിലപ്പെട്ടവരായി അനുഭവപ്പെടാനുമുള്ള ആഗ്രഹമാണ്. പെരുമാറ്റങ്ങൾ

ഈ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നതിലേക്കു നയിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് വ്യക്തി ചിന്തിക്കുന്നിടത്താണ് യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഉടലെടുക്കുന്നത്. ഈ അടിസ്ഥാന ആഗ്രഹങ്ങൾ നിർവഹിക്കപ്പെടാത്ത അനേകം മേഖലകളിൽ അറിയാതെ തന്നെ വ്യക്തികൾ ഇടപെടുന്നുണ്ട്. അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളോടു ബന്ധപ്പെടാത്തതിനാൽ വ്യക്തി എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. ഉദാഹരണമായി അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിന്റെ പ്രതിഫലനം കൂടിയാണ് പണം അധികമായി ഉണ്ടാക്കുവാൻ പലരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഈ പ്രക്രിയയിൽ വ്യക്തികൾ കൂടുതൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെടുകയാണെന്നുള്ള യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഉണ്ടാകാതെ പിന്നെയും അധികമായി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാനപരമായ വ്യക്തിയുടെ ആഗ്രഹം അപ്പോഴും നിറവേറ്റപ്പെടാത്തതിനാൽ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് വ്യക്തി ഇരയാകുന്നു. ഇവിടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധ ചികിത്സ ഫലപ്രദമാകും. അടിസ്ഥാനപരമായ ആഗ്രഹം നിറവേറ്റപ്പെടുവാൻ വ്യക്തിയുടെ ഇപ്പോഴത്തെ പണസമ്പാദന ശൈലി ഇടയാക്കുമോ എന്ന് യാഥാർത്ഥ്യത്തോടെ വിലയിരുത്തുക. സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പെരുമാറ്റത്തിൽ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തണമെന്ന് ചിന്തിച്ച് അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുക. അയഥാർത്ഥ്യമായതിനെ യാഥാർത്ഥ്യമായി കണ്ട് വെറുതേ അദ്ധ്വാനിക്കുന്നത് വ്യക്തിക്ക് മാനസിക അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുമെന്നുള്ള ഗ്ലേസ്സറിന്റെ കണ്ടെത്തൽ കൗൺസലിംഗിലെ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

യാഥാർത്ഥ്യബോധ ചികിത്സയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

കൗൺസലിംഗിൽ എട്ടു പടികളിൽ കൂടി കടന്നു പോകണമെന്ന് ഗ്ലേസ്സർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

1. ഉറ്റ സൗഹൃദം ഉണ്ടാക്കുക. കൗൺസലറും കക്ഷിയും തമ്മിൽ ഗാഢമായ ഒരു സൗഹൃദ തലത്തിൽ എത്തുക എന്നതാണ് ആദ്യപടി. കക്ഷിയെ പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലാക്കുന്നുവെന്ന ധാരണ കൗൺസലറിൽ നിന്നുണ്ടാകണം. കരുതലും, സ്നേഹവും, ഊഷ്മളതയും ഈ സമയത്ത് പ്രകടമാക്കണം.

2. കക്ഷി സ്വന്തം പെരുമാറ്റങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുക. കക്ഷിയുടെ ഇപ്പോഴത്തെ വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതയ്ക്ക് കാരണമായി എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകമായ പെരുമാറ്റ രീതികൾ ഉണ്ടോ എന്ന് സ്വയം അവരെക്കൊണ്ടു തന്നെ അന്വേഷിപ്പിക്കണം. യാഥാർത്ഥ്യബോധം ആ തരത്തിലുള്ള ഉള്ളിലേക്കു തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്.

3. ഇപ്പോൾ ഈ നിമിഷം എന്തു ചെയ്യുന്നു എന്നതിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം ഉണ്ടെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ഭൂതകാലം നമ്മിൽ നിന്ന് കൈവിട്ടുപോയി. ഭാവി കൈയിൽ എത്തിയിട്ടുമില്ല. നമ്മുടെ മുമ്പിലുള്ളത് ഈ നിമിഷം മാത്രമേയുള്ളൂ. ഈ നിമിഷത്തിൽ എന്തു ചെയ്യുന്നു എന്ന താണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ പോകുന്നത് എന്ന ഉത്തമബോധ്യം കക്ഷിയിൽ ഉളവാക്കണം.

4. മൂല്യനിർണ്ണയം ഉറപ്പുവരുത്തുക. യാഥാർത്ഥ്യബോധമായതി നെല്ലാം ധാർമ്മികമായി ഒരടിത്തറയുണ്ടാവുമെന്ന് നേരത്തെ തന്നെ നാം കണ്ടെത്തി. അതിനാൽ ഈ നിമിഷത്തിൽ വ്യക്തി ഏറ്റെടുത്തു ചെയ്യാൻ പോകുന്നത് ധാർമ്മികമായി നീതീകരിക്കാനാവുന്നതാണോ എന്ന പരി ശോധനയും അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നു.

5. ശരിയായ ഒരു പ്ലാനിംഗ് ഉണ്ടാകണം. ധാർമ്മിക പിൻബലത്തോടെ ഏറ്റെടുത്തു ചെയ്യുവാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചിട്ടയോടും ക്രമത്തോടു കൂടി ആയിരിക്കണമെന്നും നിശ്ചയിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരിയായ പ്ലാനിംഗ് ഈ കാര്യത്തിൽ കക്ഷിയെ സഹായിക്കും.

6. ആഴമേറിയ സമർപ്പണം ഉറപ്പാക്കുക. പ്ലാനിംഗിൽ കാണിക്കുന്ന ഉത്സാഹവും താൽപ്പര്യവും അതു നടപ്പാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ ഉണ്ടാകണ മെന്നില്ല. അതിനാൽ ദൃഢനിശ്ചയവും ഉടമ്പടിക്ക് തുല്യമായ ഒരു സമർപ്പ ണവും കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

7. ഒഴിവുകഴിവ് അനുവദിക്കരുത്. പ്ലാൻ നടപ്പാക്കി തുടങ്ങുമ്പോൾ പ്രായോഗികമായി ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉയർന്നുവരും. അപ്പോൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറാ നാണ് ശരാശരിക്കാർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ആക്ഷൻ പ്ലാനിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്താനല്ലാതെ ഒഴിവുകഴിവ് അനുവദനീയമല്ല എന്ന ശക്തമായ താക്കീത് കക്ഷി സ്വയം സ്വീകരിച്ചിരിക്കണം.

8. വീഴ്ചകൾ വന്നാലും സ്വയം ശിക്ഷയായി സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശിക്ഷണബോധം വളർത്തുക. ശക്തമായ ഉടമ്പടി ചെയ്തു നീങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വീഴ്ചയെ ശിക്ഷയായി ചിലർ സ്വീകരിക്കാൻ വഴിയുണ്ട്. ശിക്ഷ യായി സ്വീകരിച്ചാൽ ക്രിയാത്മകമായി പിന്നീട് പ്രവർത്തിക്കാനാവുകയില്ല. അതിനാൽ വീഴ്ചയുടെ സന്ദർഭങ്ങളെ കൂടുതൽ ശിക്ഷണ (Discipline) ത്തിനുള്ള അവസരമായി കാണാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കാം നല്ലത്. ഈ പടികൾ കടന്നു ചെല്ലുമ്പോഴേക്കും വ്യക്തി യാഥാർത്ഥ്യബോധ ത്തോടുകൂടി ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് സ്വയം സജ്ജമായിത്തീരുമെന്നാണ് വില്യം ഗ്ലേസ്സറുടെ പ്രതീക്ഷയും കണക്കു കൂട്ടലും.

യാഥാർത്ഥ്യബോധ ചികിത്സയുടെ സാദ്ധ്യതകളും പ്രശ്ന ങ്ങളും

യാഥാർത്ഥ്യമെന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയാത്തതും, ഉത്തരവാദിത്വമേറ്റെടുക്കാത്തതും അനേകരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ വഷളാക്കുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുത തന്നെയാണ്. ചിലർ അയഥാർത്ഥ ലോകത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നിരന്തരമായി കുടുംബ കലഹത്തിൽ കഴിയുന്ന വീട്ടമ്മ താൻ ഭാര്യയും അമ്മയും കൂടിയാണെന്ന വസ്തുത മറന്നുപോകുന്നു. ഭാര്യയും അമ്മയും എന്ന നിലയിൽ ചെയ്യേണ്ടുന്ന കടമകളും ഉത്തരവാദിത്വവും അവർ ഏറ്റെടുക്കുന്നേയില്ല. ഭർത്താവിനോടുള്ള പോരാട്ടമാണ് തന്റെ ഈ നിമിഷത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത് എന്നുള്ള നിലയിലാണ് അവർ നീങ്ങുന്നത്. ഇവർ ജീവിക്കുന്നത് യഥാർത്ഥ ലോകത്തിൽ അല്ല. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളാകാനേ സാദ്ധ്യതയുള്ളു. റിയാലിറ്റി തെറാപ്പിയുടെ (RealityTherapy) പാഠങ്ങൾ ഇവർക്കു നന്നായി പ്രയോജനം ചെയ്യും. കൗൺസലറുമായി ഇടപെടുന്ന നിമിഷത്തിൽ തന്നെ അവർ ഭാര്യയും അമ്മയുമാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യബോധം വീണ്ടെടുക്കുക. ഭാര്യയും അമ്മയും എന്ന നിലയിൽ ചെയ്യേണ്ട കടമകളുടേയും ഉത്തരവാദിത്വ നിർവഹണത്തിന്റേയും ഒരു ലിസ്റ്റ് ക്രമീകരിക്കുക. അന്നു മുതൽ തന്നെ അത് നടപ്പിൽ വരുത്തുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക. വീഴ്ചകൾ വന്നാലും ചില പരിപാടികളിൽ യുക്തമായ മാറ്റം വരുത്തിക്കൊണ്ട് ഭാര്യ, അമ്മ എന്ന ചുമതല നിർവഹിക്കുന്നതിന് യാതൊരു വീഴ്ചയും വരുത്താതിരിക്കുക. ഈ നിലയിൽ മുന്നോട്ടു പോയാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യത ഏറെയാണ്. ഭർത്താവുമായിട്ടുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങൾ പരിഹരിച്ചിട്ട് ഭാര്യാധർമ്മവും മാതൃധർമ്മവും നിർവഹിക്കാമെന്നായിരിക്കും കൗൺസലിംഗിന് മുമ്പുള്ള അവരുടെ നിലപാട്. ഭാര്യയും അമ്മയും എന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അവർ നിഷേധിക്കുന്ന കാഴ്ച്ചപ്പാടാണ് അവിടെയുള്ളത്. ഭർത്താവുമായിട്ടുള്ള അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം നിലനിൽക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവരെ കുറിച്ചുള്ള ആ നിമിഷത്തിലെ യാഥാർത്ഥ്യം അവർക്ക് ബോദ്ധ്യപ്പെടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാനുമുള്ള തയ്യാറെടുപ്പും. ഈ നിലയിൽ അനേകരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ യാഥാർത്ഥ്യബോധ ചികിത്സ പ്രയോജനപ്പെടും.

പരിമിതികളും പ്രശ്നങ്ങളും

കക്ഷി യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ആളാകാൻ കൗൺസലർ അല്പം മുൻകൈ എടുക്കേണ്ടിവരും. വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്മേലുള്ള കൈയേറ്റമായി ചിലർക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടാൽ അവർ പിന്നീട് സഹകരിക്കുകയില്ല. കക്ഷിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വേണ്ടത്ര വിലകൽപ്പിക്കുന്നില്ല എന്ന

ചിന്തയും ചിലരിൽ ഉണ്ടാകാം. യാഥാർത്ഥ്യം എന്തെന്നു നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ വൈകാരിക നിലയ്ക്ക് കാര്യമായ ഊന്നൽ കൊടുക്കാതെ പോകുന്നില്ലേ എന്ന ചിന്തയും അസ്ഥാനത്തല്ല. ഉദാഹരണത്തിന് മദ്യപനായ ഭർത്താവിന്റെ കൂടെ പീഡനങ്ങൾ സഹിച്ചു കഴിയുന്ന ഭാര്യ, മാതൃധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഉണ്ടാകാതെ പോയാൽ അതിനു മുഴുവനായി അവരെ കുറ്റം പറയാനാവുമോ? മാതൃധർമ്മം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നിർവഹിക്കാനാവാത്തവണ്ണം അവരുടെ മനസ്സ് ഇടിഞ്ഞു പോയി എന്നതും ഒരു യാഥാർത്ഥ്യം തന്നെയല്ലേ? യാഥാർത്ഥ്യം നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ ഗൗരവമായി എടുക്കുന്നു എന്നതാണ് ഈ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ ശക്തി. എന്നാൽ വൈകാരികതയെ അത്ര തന്നെ കാര്യമായി എടുക്കുന്നില്ല എന്നത് ഇതിന്റെ ബലഹീനതയുമാണ്. എന്നാലും കൗൺസലിംഗിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകളിൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധ സമീപനത്തിനും കാര്യമായ ഒരു പങ്കു വഹിക്കാനുണ്ടെന്നുള്ള കാര്യത്തിൽ സംശയം ആവശ്യമില്ല.

യൂണിറ്റ് 3

പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിവിധികളും

പാഠം 1

ഉത്കണ്ഠയെ അതിജീവിക്കാൻ

❑ ഉത്കണ്ഠ എന്ന മാനസിക രോഗം ❑ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഉത്കണ്ഠകൾ ❑ ഉത്കണ്ഠയുടെ കാരണങ്ങൾ: ആത്മീയം, മനശാസ്ത്രപരം, സാമൂഹികം, ശാരീരികം ❑ കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട വഴികൾ.

പ്രശസ്തനായ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ റോളോമേയ് ഉത്കണ്ഠയെപ്പറ്റി കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിൽ തന്നെ പ്രസ്താവിച്ചിരുന്നു. "നമ്മുടെ കാലഘട്ടത്തിൽ നേരിടേണ്ട ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നം ഉത്കണ്ഠയാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ഔദ്യോഗികമായ വികാരമാണ് ഉത്കണ്ഠ (official image of our age). മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഏറ്റവും അധികം കാണപ്പെടുന്നതും ഉത്കണ്ഠയാണ്." ഈ വസ്തുത കാലം ചെല്ലുംതോറും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ഉത്കണ്ഠ മനുഷ്യജാതിയോളം തന്നെ പഴക്കമുള്ള മാനസിക അസ്വസ്ഥതയാണ്. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ വി. വേദപുസ്തകത്തിൽ കർത്താവ് തന്നെ ഇപ്രകാരം കല്പിച്ചതായി കാണുന്നത്. "എന്തു തിന്നും, എന്തു കുടിക്കും, എന്ന് നിങ്ങളുടെ ജീവനായി കൊണ്ടും, എന്തു ഉടുക്കും എന്നു ശരീരത്തിനായി കൊണ്ടും വിചാരപ്പെടരുത്. ... വിചാരപ്പെടുന്നതിനാൽ തന്റെ നീളത്തോട് ഒരു മുഴം കൂട്ടുവാൻ നിങ്ങളിൽ ആർക്കു കഴിയും?" (മത്തായി 6:25–28). വിചാരപ്പെടുന്നതിന് Anxious എന്നും Worry എന്നുമുള്ള വാക്കുകളാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും വിചാരപ്പെടരുത് എന്ന് പൗലൂസ് ശ്ലീഹായും വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കുന്നു (ഫിലി. 4:6). ഉത്കണ്ഠ എക്കാലത്തും മനുഷ്യനെ അലട്ടിയിരുന്നു എന്നു ഇവിടെ വ്യക്തമാണ്.

ഉത്കണ്ഠ എന്ന മാനസിക രോഗം

മാനസിക രോഗങ്ങളിൽ ഗുരുതരം എന്നും ലഘു എന്നുമുള്ള വേർതിരിവിൽ ലഘുവായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഉത്കണ്ഠയെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. Anxiety Neurosis എന്നു അതിനെ വിളിക്കുന്നു. പ്രത്യേക കാരണങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ ഏതോ അപകടത്തെ നേരിടാൻ പോകുന്നു എന്ന ഭയപ്പാടാണ് ഇവരിലുണ്ടാകുന്നത്. ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യമോ അല്ലെങ്കിൽ ദിവസങ്ങളുടെ ഇടവിട്ടോ ഒക്കെ രോഗി പ്രത്യേകമായ ഒരു ശാരീരിക മാനസിക അവസ്ഥയിൽ കൂടി കടന്നുപോകുന്നു.

കടുത്ത സംഘർഷം അനുഭവപ്പെട്ട് ഇപ്പോൾ മരിച്ചുപോകുമോ എന്ന ആശങ്കയ്ക്ക് അടിപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയ്ക്ക് 'ACCUTE ANXIETY ATTACK' എന്നും പേരു നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിനു തോന്നുന്ന പിരിമുറുക്കം ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, വിയർപ്പ്, തലചുറ്റൽ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഈ സമയത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. കുറച്ചു സമയങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഈ അസ്വസ്ഥതകൾ മാറിയെന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ ന്യൂറോസിസ് ഉള്ളവരിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും.

മാനസിക ശാരീരിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നതിനാൽ ഒന്നിനും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ ഇവർക്ക് ആവുകയില്ല. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും. ധൈര്യമില്ലായ്മയും ഉറക്കക്കുറവുമെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടുണ്ടാകും. ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും വേദന അനുഭവപ്പെടുകയും തലകറക്കവും തലവേദനയും ശരീര തളർച്ചയുമെല്ലാം രോഗിയെ വിഷമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ മാനസിക രോഗത്തെപ്പറ്റി വേണ്ടത്ര മനസ്സിലാക്കാതെ പോയാൽ ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കണ്ട് മരുന്ന് കൊടുക്കുകയായിരിക്കും ആദ്യം ഡോക്ടർമാർ ചെയ്യുന്നത്. Anxiety Neurosis ആണെന്നു വ്യക്തമായാൽ ചെറിയ തോതിൽ ട്രാൻക്വിലൈസറുകൾ (Tranquilisers) കൊടുത്ത് ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതയെ കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ പൂർണ്ണമായും അകറ്റുവാൻ കൗൺസലിംഗ് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഉത്കണ്ഠകൾ

വർദ്ധിച്ച ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥതകളോടെ തനിക്ക് എന്തോ പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുവാൻ പോകുന്നു എന്ന ഭയപ്പാടിനെയാണ് പൊതുവെ ഉത്കണ്ഠയെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. എന്തെങ്കിലും കാരണം ഉടനെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാവുന്നതായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ ഭയത്തിൽ നിന്നുളവാകുന്ന ഉത്കണ്ഠയെന്നു പറയാം (Anxiety out of fear). എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ 'ഭയ'മെന്ന വികാരമാണ് ഇവിടെ പ്രബലമായി നിൽക്കുന്നത്. പരീക്ഷയെ അമിതമായി ഭയക്കുന്നതു മൂലം അതിനോടടുത്ത സമയങ്ങളിൽ ചില കുട്ടികൾ ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നത് ഇപ്പോൾ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്. ലക്ഷണങ്ങളുടെ പേരിൽ ഉത്കണ്ഠയെ പലതായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

a. അധികരിച്ച ഉത്കണ്ഠ (Accute Anxiety)

ശാരീരിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ അത്യുച്ചമായ അവസ്ഥയിലാണെന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. വളരെ പെട്ടെന്ന് അധികരിക്കയും അധികസമയം നീണ്ടുനിൽക്കാതെ അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ

വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റം സാധാരണ നിലയിലാകുന്നു.

b. നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉത്കണ്ഠ (Chronic Anxiety)

ഈ അവസ്ഥയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വികാര വിക്ഷോഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കുറഞ്ഞ അളവിൽ ദീർഘകാലത്തേക്കു നിൽക്കുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതയാണ് ഇവിടുത്തെ ലക്ഷണം. പ്രത്യേക കാരണമൊന്നും ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനാവില്ല. അതേ സമയം എപ്പോഴും ഓരോ കാര്യങ്ങളെച്ചൊല്ലി ആധി പിടിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ഒരു പ്രത്യേക കാരണം ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഇതിനെ free floating anxiety എന്നു പറയാറുണ്ട്.

c. സാധാരണ ഉത്കണ്ഠ (Normal Anxiety)

ഈ അവസ്ഥയെ ആരോഗ്യകരമായ ഒന്നായിട്ടാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. അതായത് നേരിടാൻ പോകുന്ന ഒരു പ്രതിസന്ധിയെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ശരീരമനസ്സുകളെ സജ്ജമാക്കുവാൻ ഈ ഉത്കണ്ഠ സഹായിക്കുന്നു. പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അല്പം ഉത്കണ്ഠ അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് പഠിത്തത്തേക്കുറിച്ച് കുറച്ചുകൂടി ഗൗരവമുണ്ടാകുവാനും സമയ ക്രമീകരണത്തിനൊക്കെ ഒരു അച്ചടക്കം പാലിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. യാതൊരു ഉത്കണ്ഠയും അനുഭവപ്പെടാതെ ഇരുന്നാൽ ഈ സ്വയശിക്ഷണം സാധ്യമായി വരികയില്ല. ബാഹ്യമായ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണിയിൽ നിന്നും യുക്തിപൂർവ്വമായി ഒഴിഞ്ഞുമാറുവാൻ ഈ ഉത്കണ്ഠ സഹായിക്കുന്നു. ശരിയായി നീന്തൽ അറിയാത്ത കുട്ടി ഒഴുക്കുള്ള വെള്ളത്തെ ഭയപ്പെട്ട് കുളിക്കാൻ ഇറങ്ങാതിരിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണമാണ്.

d. Neurotic Anxiety

അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പോകുന്ന സാഹചര്യം അത്ര ഗുരുതരമല്ലെന്നറിയാമായിരുന്നിട്ടും അധികമായ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. ഒരു ശതമാനം അപകട സാധ്യതയുള്ളതിനെ തൊണ്ണൂറു ശതമാനമായി പെരുപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇവരുടെ മാനസികാവസ്ഥ. ഉദാഹരണത്തിന് വിമാനയാത്രയെ വളരെ ഭയപ്പെടുന്നവരുണ്ട്. അപകടസാധ്യത വളരെ കുറവാണെങ്കിലും ഇവരുടെ ഭീതി യാത്ര മുഴുപ്പിക്കാനാവുകയില്ലെന്നായിരിക്കും. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ എന്തെങ്കിലും അപകടം സംഭവിക്കുമെന്ന് തന്നെ അവർ ചിന്തിച്ചിരിക്കാം. യാത്ര അവസാനിക്കുമ്പോഴേ തങ്ങൾ രക്ഷപ്പെട്ടു എന്ന തോന്നൽ അവർക്ക് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. യുക്തിസഹജമായി ഭീഷണിയെ നേരിടാനാവാതെ നിസ്സഹായരായി തീരുന്ന ഉത്കണ്ഠാവസ്ഥയാണ് ഇവർക്കുള്ളത്. അബോധമനസ്സിന്റെ ഏതോ

സംഘർഷമാണ് ഇതിന്റെ കാരണമെന്ന് ഫ്രോയിഡ് നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ റോളോ മേയും (Rollo May) അതു ശരിവെയ്ക്കുന്നു. “വ്യക്തിയ്ക്ക് തിരിച്ചറിയാനാവാത്ത മനസ്സിന്റെ ഏതോ ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങളാണ് ഇത്തരം യുക്തിസഹജമല്ലാത്ത ഉത്കണ്ഠ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്” എന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

ഉത്കണ്ഠയുടെ കാരണങ്ങൾ

1. ആത്മീയം (spiritual)

മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥതകളിൽ ആത്മീയത കൈകാര്യം ചെയ്തിട്ടുള്ള വിഷയമാണ് ഉത്കണ്ഠ. വേദപുസ്തകത്തിൽ അതേപ്പറ്റി സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ നേരത്തേ കണ്ടു. ആധുനിക മനശാസ്ത്രം ഇതിനു കാരണം കണ്ടെത്തുന്നതിനു മുൻപേ ആത്മീയതയിൽ അത് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതായത് എല്ലാ ഉത്കണ്ഠയുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ചയാണ്. അസ്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയവിഹ്വലതയാണ് ഉത്കണ്ഠയുടെ അടിസ്ഥാനമെന്ന് ദൈവശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ഇല്ലായ്മയിൽ നിന്നും വന്ന മനുഷ്യൻ ഇല്ലായ്മയിലേക്കു തന്നെ തിരികെ പോകുമെന്ന അവസ്ഥ അവനെ കൂടെക്കൂടെ അലട്ടുന്നു. സ്രഷ്ടാവായ ദൈവത്തോടു കൂടി ചേർന്ന് ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിലേക്കു എത്തിച്ചേരാതെ നിത്യമായി ഉണ്മയിൽ തന്നെ നിലകൊള്ളുമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തിന്റെ തലത്തിൽ വളർന്നാൽ എല്ലാ ഉത്കണ്ഠയും മാറിക്കൊള്ളും എന്ന് അവർ പഠിപ്പിക്കുന്നു. പോൾ ടില്ലിക്, പൗലോസ് മാർ ഗ്രീഗോറിയോസ് തുടങ്ങിയ പണ്ഡിതന്മാർ ഈ കാര്യം വ്യക്തമായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. അവർ പറയുന്നു: “എല്ലാ ന്യൂറോട്ടിക് ഉത്കണ്ഠയും അടിസ്ഥാനപരമായി അസ്തിത്വ ദുഃഖവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു” (all neurotic anxieties are related to existential anxiety). ദൈവശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഈ ഭാഷ വിശ്വാസികൾക്കു മനസ്സിലാകുമെങ്കിലും മനശാസ്ത്രത്തിന് അതേപടി മനസ്സിലാവുകയില്ല.

2. മനഃശാസ്ത്രപരം (Psychological)

മനശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ തന്നെ പലതും ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനുണ്ട്.

a. അബോധ മനസ്സിന്റെ സ്വാധീനം. ഉത്കണ്ഠ വ്യക്തിയുടെ ബോധപൂർവ്വമായ തീരുമാനം മൂലം സംഭവിക്കുന്നില്ല. വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിന്റെ നാളുകളിൽ അബോധ മനസ്സിൽ ഇതിന്റെ വേരുകൾ രൂപം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചില ഭീഷണികളും ഭയപ്പാടുകളും ബോധപൂർവ്വം നേരിടാതെ അബോധ മനസ്സിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയും അതു പില്ക്കാലത്ത് ഉത്കണ്ഠയുടെ രൂപവും ഭാവവും പ്രാപിക്കുമെന്നാണ് ഫ്രോയിഡിന്റെ അഭിമതം.

b. നിർബന്ധമായ വേർപെടലുകൾ (Seperation). ഓട്ടോറാങ്ക് എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഉത്കണ്ഠയുടെ കാരണം കണ്ടെത്തിയത് അമ്മയുടെ മാറിൽ നിന്നുള്ള കുട്ടിയുടെ വേർപ്പെടുത്തലിലാണ്. ഒരു പക്ഷേ സുരക്ഷിതമെന്നു കരുതിയ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്നും കുട്ടി വേർപ്പെടുത്തപ്പെടുമ്പോൾ തന്നെ ഇതിന്റെ ആരംഭം കുറിച്ചിരിക്കാം എന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഈ വേർപ്പെടുത്തൽ ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ നഷ്ടപ്പെടുത്തലുകൾ വരുത്തിയേക്കാം എന്ന ചിന്ത എപ്പോഴും ജനിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം, സമ്പത്ത്, കീർത്തി, ഉറ്റപ്പെട്ടവർ തുടങ്ങി പലതും നഷ്ടമായേക്കാം എന്ന ചിന്തകളാണ് ഉത്കണ്ഠയുടെ അടിസ്ഥാനം.

c. ഭയം. "ചൂടു വെള്ളം കണ്ട പൂച്ച പച്ചവെള്ളം കണ്ടാലും അറയ്ക്കും" എന്ന് പഴമൊഴിയിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു പോലെ തീവ്രമായ ചില അനുഭവങ്ങൾ അതുപോലെ ആവർത്തിക്കുമോ എന്ന ഭയം എല്ലാവരെയും അലട്ടുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളെ ചില പെരുമാറ്റങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതു തന്നെ അല്പം ഭയം അവരിൽ ജനിപ്പിച്ചാണ്. ഗൃഹപാഠം ചെയ്യാതിരുന്നാൽ അടി കൊള്ളുമെന്ന പേടി കുട്ടിയെ പാഠം പഠിക്കുവാൻ പ്രേരണ നൽകിയെന്നിരിക്കും. അതേ സമയം കുട്ടി ഭയത്തിനും അടിമപ്പെടും. ഈ ഭയം അധികരിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ അദ്ധ്യാപകരോടും ചിലപ്പോൾ സ്കൂളിനോടും തന്നെയും പ്രത്യേകമായ അകൽച്ച ഉണ്ടാകുവാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇങ്ങനെ നല്ല ഉദ്ദേശ്യത്തോടു കൂടി തുടങ്ങി വച്ച ഭയം കാലക്രമേണ ഉത്കണ്ഠയായി തീരാം.

d. പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടാത്ത ആവശ്യങ്ങൾ. സിസിൽ ഓസ്ബോൺ എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞൻ വ്യക്തിക്ക് അത്യാവശ്യമായും നിറവേറ്റപ്പെടേണ്ട ആറു കാര്യങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഇത് നിർവ്വഹിക്കാതിരുന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ ഉളവാകും. ജീവിക്കാനാവശ്യമായ ഭൗതിക സാഹചര്യം, വൈകാരികമായ പിന്തുണ, സുരക്ഷിതത്വബോധം, ലൈംഗികത, അർത്ഥവത്തായി ജീവിക്കാനുള്ള ഒരു ലക്ഷ്യം, സ്വയം പ്രകാശനത്തിന് പര്യാപ്തമായ ജീവിതാന്തരീക്ഷം എന്നിവയാണ് അത്. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ലഭിക്കാതെ പോയാൽ അതെപ്പറ്റി ആകുലത ഉണ്ടാകുമെന്നാണ് സിസിൽ ഓസ്ബോണിന്റെ അഭിപ്രായം.

e. തെരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ആവശ്യമായി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ. മനുഷ്യൻ സാധാരണയായി ഉത്കണ്ഠപ്പെടുന്ന ഒരു സന്ദർഭമാണിത്. രണ്ടിലൊന്നു തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഏതാണ് നല്ലതെന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ടെന്നു മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

Approach - Approach. രണ്ടും വേണമെന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. ഒരേ

സമയം മനസ്സിനിണങ്ങിയ രണ്ടു വിവാഹാലോചനകൾ വരുന്നു. തിരിച്ചും മറിച്ചും ചിന്തിച്ചിട്ടും ഒന്ന് മറ്റതിനേക്കാൾ നല്ലതാണെന്ന് വിലയിരുത്തി തീരുമാനത്തിലെത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഒരേ സമയം രണ്ടു ജോലികൾ, രണ്ടു വിവാഹത്തിനുള്ള ക്ഷണം തുടങ്ങി രണ്ടും ഒരുപോലെ ആവശ്യ മെന്നു തോന്നുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഉത്കണ്ഠ ഉളവാക്കുന്നതാണ്.

Approach - Avoidance. ഒരേ സമയം മനസ്സിന് വേണമെന്നും വേണ്ടാ എന്നും തോന്നുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇത്. സാമ്പത്തികമായി വളരെ നേട്ട മുള്ള ജോലി ഒരാൾക്ക് ലഭിക്കുന്നു. അതേ സമയം കുടുംബത്തെ വിട്ടു പിരിയാൻ അയാൾക്കു മനസ്സു വരുന്നുമില്ല. ഈ സാഹചര്യവും ഉത്കട മായ ആശങ്ക ഉളവാക്കുന്ന സന്ദർഭമാണ്. മദ്യം കഴിക്കണമെന്നും വേണ്ടാ എന്നും തോന്നുന്നതും ഈ അവസ്ഥയുടെ മറ്റൊരു ഉദാഹരണമാണ്.

Avoidance - Avoidance. രണ്ടും ഒഴിവാക്കണമെന്ന് മനസ്സിൽ ആഗ്ര ഹമുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നെങ്കിലും തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടി വരുന്നതിലെ മാനസിക സംഘർഷമാണ് ഇത്. ചെകുത്താനും കടലിനും ഇടയിൽ എന്ന പ്രയോഗം ഈ മാനസികാവസ്ഥയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടു സ്നേഹിതന്മാരിൽ ഒരാൾ മദ്യപാനി, മറ്റെയാൾ മയക്കുമരുന്നിനടിമ. രണ്ടുപേരെയും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. അതേ സമയം മറ്റൊരു സുഹൃത്തിനെ ലഭിക്കാനുമില്ല. രണ്ടു തിന്മകളിൽ നിന്നു ഒന്നിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യവും വലിയ ഉത്കണ്ഠ ഉളവാക്കും.

f. വ്യക്തിത്വ ഘടന. ചിലരുടെ ആളത്വപരമായ സവിശേഷതകൾ എളുപ്പം ഉത്കണ്ഠ ഉളവാക്കുന്നതായിരിക്കും. ഉത്കണ്ഠയുള്ള മാതാപിതാ ക്കളാൽ വളർത്തപ്പെട്ടാൽ കുട്ടികളിൽ സ്വാഭാവികമായി തന്നെ ആ വികാരം പച്ചപിടിച്ചു നിൽക്കാൻ വഴിയുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസവും സ്വയ മതിപ്പും കുറ ഞ്ഞിരിക്കുന്നവരിലും ഉത്കണ്ഠ കൂടും. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം കുറഞ്ഞി രിക്കുന്നവർ ഭാവിയെ കുറിച്ച് ദോഷമായിട്ടുള്ള ചിന്തയ്ക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകുന്നവരാണ്. അവരിലും ഉത്കണ്ഠ കൂടുന്നു. വളരെ പഴക്കം കൊണ്ട് ഉത്കണ്ഠ ഇല്ലാതിരുന്നാൽ അതു തന്നെ ഏതോ കുറവുള്ള ഒരു മാനസിക അവസ്ഥയായി ചിലർക്കു തോന്നുമെന്ന് മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടെത്തി യിട്ടുണ്ട്. വിഷയങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാകാനായി അത്ത രക്കാർ ഒരു വിഷയം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കും. ആളത്വ സവിശേഷതയാണ് ഇവിടുത്തെ പ്രധാന പ്രശ്നം.

3. സാമൂഹികം (Social)

ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വരുന്ന മനുഷ്യരിൽ വിട്ടുമാറാത്ത ഉത്കണ്ഠയുണ്ട്. ക്ഷാമം, ഭൂകമ്പം, പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾക്കി ടയായ സ്ഥലങ്ങൾ ഇവിടെയൊക്കെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ഇതുണ്ടാകാം.

യുദ്ധം, വർഗ്ഗീയ കലാപങ്ങൾ, മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട അന്തരീക്ഷം ഇവയൊക്കെ ചിന്തിക്കുന്ന മനുഷ്യരിൽ എപ്പോഴും അസ്വസ്ഥത ജനിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതുപോലെ അധാർമ്മികത, കുറ്റവാസന, വ്യാജമദ്യ നിർമ്മാണം, അധോലോക സംഘത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം ഇവയൊക്കെ കൂടുതലുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വരികയും അതേസമയം അവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെയുണ്ട്.

4. ശാരീരികം (Physical)

തികച്ചും ശാരീരികമായ കാരണങ്ങളാലും ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാകാമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സമനില തെറ്റിക്കുന്ന ഹോർമോൺ വളർച്ച, കെമിക്കൽസിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലിൽ, ദഹന പ്രക്രിയയിലെ തടസ്സങ്ങൾ, ഞരമ്പുരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ശരീരജന്യമായ അസുഖങ്ങളും ഉത്കണ്ഠയെ അധികരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഔഷധ ചികിത്സ അത്യാവശ്യം വേണ്ടതാണ് ഈ തരത്തിൽ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക്. നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നാമെങ്കിലും സമൂഹത്തിൽ ഒട്ടനവധി പേർ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വലിയ അസ്വസ്ഥതയാണ് ഉത്കണ്ഠയും അതിനോടു ബന്ധപ്പെട്ട പ്രതികരണങ്ങളും.

കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട വഴികൾ

1. സ്വന്തം ഉത്കണ്ഠകളെ കുറിച്ച് കൗൺസലർ ബോധവാനാകുക

ഉത്കണ്ഠ ഒരു മാനസികമായ പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. ഒരാളിന്റെ ഉത്കണ്ഠ മറ്റൊരാളിലേക്കു എളുപ്പം കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. 'മഴ നനഞ്ഞാൽ പനി പിടിക്കുമെന്ന്' ശക്തമായി ബോധ്യവും അനുഭവവും ഉള്ളവർ മറ്റൊരാളിന്റെ അടുക്കൽ അതു പങ്കിട്ടാൽ, അതുവരെ ചിന്തിക്കാതിരുന്ന ആ വ്യക്തിയിലും ആ ധാരണ കുറേശ ഉണ്ടാകുന്നു. കൗൺസലർ ഉത്കണ്ഠയിലായിരുന്നാൽ അറിയാതെ തന്നെ അതു കക്ഷിയിലേക്കു സംവേദനം ചെയ്യപ്പെടും. കൗൺസലർ പൂർണ്ണമായും ഉത്കണ്ഠയിൽ നിന്ന് വിമുക്തമാകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം തന്റെ ഉത്കണ്ഠയുടെ നിലവാരത്തെപ്പറ്റി സ്വയാവബോധമുണ്ടാകയോ ചെയ്യണം. യാതൊരു വിധത്തിലും കക്ഷിയിലേക്ക് തന്റെ സ്വകാര്യമായ ഉത്കണ്ഠ കൈമാറ്റം ചെയ്യരുത്.

2. മരുന്നു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമോ എന്ന് വിലയിരുത്താനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിച്ചിരിക്കണം. ഉത്കണ്ഠ ലഘുവായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയിലുള്ളതായി (Neurosis) നാം നേരത്തെ കണ്ടു. അതുളവാക്കിയിട്ടുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ വ്യക്തികളെ സ്വാഭാവികമായ

പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാക്കി എന്നു വരാം. കടുത്ത ശാരീരിക രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ കാണാം. ഈ സമയത്ത് അല്പം മരുന്നു കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് കൗൺസലർ നിരീക്ഷിക്കണം. മരുന്ന് ആവശ്യമുള്ളിടത്ത് അതു നൽകിക്കൊണ്ട് കൗൺസലിംഗ് നടത്തിയാൽ വളരെ പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും.

3. അബോധമനസ്സിനെ വിശകലനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക. ഉത്കണ്ഠ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിത്തീർന്നതിന് വ്യക്തിയുടെ പഴയകാല പശ്ചാത്തല കാരണങ്ങൾ വല്ലതുമുണ്ടോ എന്ന് ആരായുന്നതു കൊള്ളാം. അവർക്കു തന്നെ ബന്ധമൊന്നും കാണാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെ കാരണങ്ങളായി കണ്ട് അവരുടെ മേൽ അത് അടിച്ചേൽപ്പിക്കണമെന്നില്ല. അതേ സമയം കൗൺസലർക്ക് ബോധ്യമാകുന്ന ചില കാരണങ്ങൾ ഇപ്പോഴത്തെ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് ഉതകുമെങ്കിൽ കക്ഷിയുടെ സഹകരണത്തോടു കൂടി അതിനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. വിവാഹ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് അധികമായ ഉത്കണ്ഠയുള്ള യുവതിക്ക് തന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ കുടുംബജീവിതത്തിൽ പിതാവിൽ നിന്ന് പീഡനമേറ്റ അമ്മയുടെ ദയനീയ ചിത്രമുണ്ടായിരിക്കാം. ഇതു തമ്മിലുള്ള ബന്ധം യുവതിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി ഉത്കണ്ഠയുടെ അടിവേരുകൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കാവുന്നതാണ്.

4. ഉത്കണ്ഠയെപ്പറ്റിയുള്ള ഉത്കണ്ഠ ഒഴിവാക്കുവാൻ സഹായിക്കുക. തനിക്ക് എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ഉണ്ടായി എന്നോർത്ത് വിഷമിക്കുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. Primary Anxiety എന്നും Secondary anxiety എന്നും വേർതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആദ്യം കൗൺസലർ കക്ഷിയുടെ Secondary anxiety യെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. ഉത്കണ്ഠ ഒരു സ്വാഭാവിക വികാരമാണെന്നും അതെച്ചൊല്ലി ഉത്കണ്ഠ ആവശ്യമില്ലെന്നും അറിഞ്ഞ് സ്വാഭാവികമായതിനെ അംഗീകരിപ്പിക്കാൻ ഒരു മനസ്സുണ്ടാക്കിയാൽ കക്ഷിയിൽ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. “ഇടയ്ക്കിടെ ചെറിയ ഉത്കണ്ഠ എനിക്കുണ്ടായി എന്നിരിക്കാം. അതുമായി ഞാൻ ചേർന്നു ജീവിച്ചു കൊള്ളാം” എന്ന മനോഭാവം സൃഷ്ടിച്ചാൽ അതു വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

5. ഉത്കണ്ഠയുടെ വിവിധ വശങ്ങളെപ്പറ്റി യുക്തിസഹമായി കക്ഷിയെക്കൊണ്ടു തന്നെ വിശകലനം ചെയ്യിക്കണം. കാര്യകാരണ ബന്ധത്തിൽ ഊതിപ്പെരുപ്പിക്കലുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിക്കുന്നത്. ഗെസ്റ്റാൾട്ട് തത്ത്വം ഇവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രയോജനപ്പെടും. അതായത് ഏതിനെപ്പറ്റി ഭയപ്പെടുന്നുവോ അതിന്റെ പാരമ്യത്തിൽ കക്ഷിയെ കൊണ്ടു ചെന്നെത്തിക്കുക. പരീക്ഷയെപ്പറ്റി ഉത്കണ്ഠപ്പെടുന്ന കുട്ടിയോട് പരീക്ഷയിൽ മാർക്കു കുറയുകയോ തോൽക്കുകയോ ഉണ്ടായാൽ

സംഭവിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ അപകടത്തെ വരെ ചർച്ച ചെയ്യുക. ആ വിശകലനത്തിൽ കക്ഷി തന്നെ തന്റെ ചിന്തയ്ക്ക് യുക്തിപരമായ അടിസ്ഥാനം ഇല്ലെന്ന തിരിച്ചറിവിലെത്തും. അല്ലെങ്കിൽ ഭയപ്പെടുന്നത് സംഭവിച്ചാലും ജീവിതം അവിടം കൊണ്ടവസാനിക്കുന്നില്ല എന്നുള്ള നിഗമനത്തിലെത്തും. ഇവിടെ യുക്തി കൊണ്ട് വികാരത്തെ മാറ്റിയെടുക്കുന്ന "റാഷണൽ ഇമോട്ടീവ് തെറാപ്പിയുടെ" തത്ത്വങ്ങളും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

6. ഉത്കണ്ഠ അകറ്റാൻ ഇതുവരെ എന്തെല്ലാം ചെയ്തെന്ന് കക്ഷിയെ കൊണ്ട് പറയിപ്പിക്കുക. ചിലർക്ക് ഉത്കണ്ഠയുണ്ടെങ്കിലും അതു കുറയ്ക്കാൻ ചെയ്യാവുന്ന ഒന്നും തന്നെ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവില്ല. പ്രവൃത്തികളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം കുറച്ചൊക്കെ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സമയത്ത് ചെയ്താൽ ഉത്കണ്ഠ അധികരിക്കുകയില്ല എന്ന പാഠം കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ലഭിച്ചിരിക്കണം. 'റിലാക്സേഷൻ രീതികൾ' കക്ഷികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതും ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും. ചില സാഹചര്യങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഉത്കണ്ഠ കുറയുമെങ്കിൽ അതും വിലയിരുത്തപ്പെടണം.

7. ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് ഒരു നല്ല വശമുണ്ടെന്നും ധരിപ്പിക്കണം. നേരത്തെ കണ്ടതുപോലെ വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുവാനും ചില അപകടങ്ങളെ മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞ് ഒഴിവാക്കുവാനും ഉത്കണ്ഠ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനാൽ ഉത്കണ്ഠയെ ഇല്ലാതാക്കാനല്ല അതിനെ 'Normal' നിലവാരത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടു വരുവാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടാൽ മതി. ഉത്കണ്ഠയെ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല എന്ന ധാരണ സൃഷ്ടിച്ചാൽ അതു തന്നെ വലിയ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

8. ആളത്വ വിശകലനത്തിന് (Personality Analysis) സഹായിക്കുക. ആളത്വത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ഉത്കണ്ഠയുടെ തോത് നിശ്ചയിക്കുന്ന കാരണമായി മനസ്സിലാക്കി ആത്മവിശ്വാസം, സ്വയം മതിപ്പ്, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം, സ്നേഹം കൊടുക്കാനും വാങ്ങാനുമുള്ള കഴിവ് ഇവയൊക്കെ വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ ഉത്കണ്ഠയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

9. ആത്മീയതയെ ബലപ്പെടുത്തൽ. വിശ്വാസിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റം പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നത് ഈ ഘടകമായിരിക്കും. ദൈവശാസ്ത്രപരമായി ചിന്തിച്ചാൽ മനുഷ്യന്റെ പാപസ്വഭാവത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ് ഉത്കണ്ഠ. ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്ന് അകന്നു ജീവിക്കുന്നതാണ് പാപം. പ്രാർത്ഥനയിലും, ആരാധനയിലും, പുണ്യപ്രവൃത്തികളിലും മനസ്സും ചിന്തയും നന്മയിൽ വ്യാപരിക്കുന്നതിലും ഉത്സുകരായാൽ ദൈവസാന്നിധ്യം ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തീരും. "നിന്റെ ഭാരം യഹോവയിൽ

വച്ചു കൊള്ളുക. അവൻ നിന്നെ പുലർത്തിക്കൊള്ളും” എന്ന തലമുറക ളായുള്ള വിശ്വാസികളുടെ അനുഭവം മറ്റു മനശാസ്ത്രചിന്തകളുടെ പേരിൽ തള്ളിക്കളയേണ്ടതല്ല. മറിച്ച് വർത്തമാനകാലത്തിലും അനുഭവിച്ച് അറി യാനുള്ളതാണ്.

പാഠം 2

മാനസിക സംഘർഷത്തെ (Stress) നേരിടേണ്ട വഴികൾ

❑ സ്ട്രെസ്സ് എന്നാൽ എന്ത്? ❑ സ്ട്രെസ്സിന്റെ കാരണങ്ങൾ ❑ ആന്തരികം ❑ ബാഹ്യം ❑ വ്യക്തിയുടെ തനതായ പ്രതികരണങ്ങൾ ❑ കൗൺസ ലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട പൊതു തത്ത്വങ്ങൾ ❑ കൗൺസലിംഗ് നട ത്തേണ്ട രീതികൾ.

Stress എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദത്തിന് സാധാരണ നൽകുന്ന അർത്ഥം ‘മാന സിക സംഘർഷം’ എന്നാണ്. പൂർണ്ണമായ ആശയം ലഭിക്കാൻ ഈ വാക്കു മതിയായതെന്നു തോന്നുന്നില്ല. അതിനാൽ സ്ട്രെസ്സ് എന്നു തന്നെ മിക്ക പ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്നു. സ്പിൽബർഗർ (spillberger) എന്ന മന ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ നിർവ്വചനം കുറച്ചു കൂടി അർത്ഥം നൽകുന്നതാണ്. വ്യക്തിയുടെ പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവും ചുറ്റുപാടുകളുടെ സമ്മർദ്ദവും തമ്മിലുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിൽ (Interaction) വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷത്തെ സ്ട്രെസ്സ് എന്നു പറയാം. സാധാരണയായി നിരീക്ഷിക്കാവുന്ന ഒരു ഉദാഹരണത്തിൽ കൂടി ഇതിനെ വ്യക്തമാക്കാം. രാവിലെ 9.30 നു വരുന്ന സ്കൂൾ ബസ്സിൽ യാത്ര തിരിക്കേണ്ട കുട്ടി പ്രഭാത കൃത്യങ്ങളെല്ലാം നിർവഹിച്ച് തലേദിവസം തീർക്കാൻ കഴിയാത്ത ഗൃഹ പാഠവും ചെയ്ത് അന്നു നടക്കുന്ന ക്ലാസ്സു പരീക്ഷയ്ക്ക് പഠിക്കാനുള്ള പാഠങ്ങളും ഹൃദിസ്ഥമാക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന മാന സിക സമ്മർദ്ദത്തെ സ്ട്രെസ്സ് എന്നു പറയാം. ഒരു ദിവസം മാത്രമുള്ള തിരക്കാണെങ്കിൽ കുട്ടിയിൽ അതു നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ ജനിപ്പിച്ചില്ല എന്നിരിക്കും. എന്നാൽ ദിവസവും ഇത് ഓരോ വിധത്തിൽ ആവർത്തിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും മനസ്സിന്റെ സമനിലയേയും അതു ബാധിക്കുന്നു. ഈ സംഘർഷത്തിന് മൂന്നു ഘട്ട ങ്ങളുണ്ടെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. General Adaptition Syndrome അഥവാ GAS എന്ന പേരിൽ അതിനെ വിളിക്കുന്നു.

ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ അപകടസൂചനയായി ശരീര മനസ്സുകളിൽ തളർച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നു. ശാരീരിക രോഗങ്ങളൊന്നും കാണപ്പെടാതെയുള്ള തളർച്ചയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്നത്.

രണ്ടാം ഘട്ടം പ്രതിരോധത്തിന്റേതാണ്. സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ തക്കവണ്ണം വ്യക്തി സ്വന്തം കഴിവുകളെ വർദ്ധിപ്പിച്ച് പ്രതിരോധത്തിനു മുതിരും. എന്നാൽ ഈ പ്രതിരോധ മുറകൾ കൂടുതൽ തന്നെ ക്ഷയിപ്പിക്കാനിടയായാൽ അപകടകരമായ മൂന്നാം ഘട്ടത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നു.

മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുകയും ശാരീരികമായും മാനസികമായും ക്ഷീണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില അസുഖങ്ങളും പിടികൂടുവാൻ ഇടയുണ്ട്.

അനന്തരഫലങ്ങൾ

യാതൊന്നും പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ഉത്സാഹമോ താല്പര്യമോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. വസ്തുനിഷ്ഠമായി യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ നോക്കിക്കാണാൻ സാധിക്കാതെ ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. അടിക്കടി പുതിയ സംഘർഷങ്ങൾ ആവിർഭവിക്കുകയും പഴയതൊന്നും പരിഹരിക്കപ്പെടാതെ കിടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഈ മാനസിക സംഘർഷം വിവിധ ശാരീരിക രോഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നു. പെപ്റ്റിക് അൾസർ, മൈഗ്രേൻ, തലവേദന (Tension Headache), രക്തസമ്മർദ്ദം (Hyper tension), ആസ്തമാ, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയൊക്കെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളാണ്.

സ്ട്രെസ്സിന്റെ കാരണങ്ങൾ

“Unidentified responses to the unidentified problems” എന്നും Stressനെ വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. കൃത്യമായും ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനാവാത്ത കാരണങ്ങളോട് കൃത്യമായി പ്രതികരിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥയെന്നാണ് ഇവിടുത്തെ വിവക്ഷ. പ്രശ്നങ്ങൾ കൃത്യമായി കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതിനനുസൃതമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ ആരായാമായിരുന്നു. എന്നാൽ സ്ട്രെസ്സിൽ ഈ വ്യക്തമായ ചൂണ്ടിക്കാട്ടൽ സാദ്ധ്യമാകുന്നില്ല. ഈ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് വിർജീനിയാ സാറ്റിർ ഇപ്രകാരം വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. “ചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും അങ്ങനെയാകണം, ഇങ്ങനെയാകണം എന്ന് വ്യക്തി തിരിച്ചും മറിച്ചും കണക്കു കൂട്ടുന്നതല്ലാതെ ഒന്നിനും വ്യക്തതയില്ലാത്ത അവസ്ഥ എത്ര ശോചനീയമാണ്.” സ്ട്രെസ്സിൽ കൂടി കടന്നു പോകുന്നവരുടെ അവസ്ഥ ഇതായിരിക്കും. എന്താണ് കാരണമെന്ന് വ്യക്തമായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനില്ല. അതേ സമയം ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ

സാധിക്കുന്നുമില്ല. എന്നാൽ ആന്തരികമായും ബാഹ്യമായും കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ആന്തരിക കാരണങ്ങൾ

വ്യക്തിയുടെ ആളത്വ സവിശേഷതകളാണ് ഇതിൽ പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത്. ചില വ്യക്തികൾ പൊതുവെ സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടുവാൻ കഴിവുള്ളവരായിരിക്കും. സംഘർഷമുളവാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ സംഘർഷം വർദ്ധിക്കുകയില്ല. ചിലർക്ക് അതിനുള്ള കഴിവില്ല. Stress Tolerance ന്റെ പരിധിയെപ്പറ്റി വ്യക്തി സ്വയം അറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുന്നത് സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കും.

അതുപോലെ ഒരേസമയം അനവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയും അതിനുള്ള കഴിവില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും സ്ട്രെസ്സ് വർദ്ധിക്കുന്നു.

ശക്തമായ ആത്മാഭിമാനവും, ഉയർന്ന സാമൂഹിക അംഗീകാരവും പ്രതീക്ഷിക്കുമ്പോഴും വ്യക്തിയിൽ സംഘർഷം വർദ്ധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇവ രണ്ടും ഒരേ അളവിൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയില്ല. സമൂഹം ഒരു വ്യക്തിയെ അംഗീകരിക്കുന്നത് അപ്പഴപ്പോഴത്തെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ചാണ്. ഉയർന്ന മാർക്കു വാങ്ങിച്ച കുട്ടിയെ അനുമോദിക്കുന്ന സ്കൂൾ, അടുത്ത ദിവസത്തിൽ സ്പോർട്സ് ജേതാവിനെയായിരിക്കും അഭിനന്ദിക്കുന്നത്. ഇവിടെയും സാമൂഹിക അംഗീകാരം ലഭിക്കണമെന്ന് പഠിക്കുന്ന കുട്ടി ആഗ്രഹിച്ചുപോയാൽ അത് സംഘർഷത്തിലേക്കു നയിക്കും.

Type A എന്നറിയപ്പെടുന്ന വ്യക്തിത്വമുള്ളവർക്കും സംഘർഷം വർദ്ധിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. കടുത്ത മത്സരവും നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനുള്ള അമിതാസക്തിയും ഇവരുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്. സംഘർഷം വർദ്ധിക്കാൻ ഈ വ്യക്തിത്വ ശൈലി മുഖാന്തിരമാകുന്നു.

വ്യക്തിത്വത്തിൽ കാർക്കശ്യവും അയവുള്ള സമീപനവും സ്വീകരിക്കുന്നവരുണ്ട് (Rigidity and flexibility). ഇതിൽ കാർക്കശ്യം ഉള്ളവർ സംഘർഷനിർഭരമായതും അയവുള്ളവർ ആയാസരഹിതവുമായ വൈകാരികതയുടെ ഉടമകളായിരിക്കും.

ബാഹ്യ കാരണങ്ങൾ

താരതമ്യേന സംഘർഷങ്ങൾ ഉയർന്ന തോതിൽ ഉള്ള ചില പ്രവർത്തന മണ്ഡലങ്ങളിൽ വ്യാപരിക്കുന്നവരുണ്ട്. ചില 'പ്രൊഫഷൻസ്' ഈ

കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. പോലീസുകാർ, ചില വകുപ്പു മേധാവികൾ, വക്കീലന്മാർ, കടുത്ത മത്സരമുള്ള ബിസിനസ്സുകാർ, കമ്മീഷൻ വ്യവസ്ഥയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഏജന്റുമാർ, ബാങ്കു മാനേജർമാർ തുടങ്ങിയവരൊക്കെ ഉയർന്ന തൊഴിൽ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണെന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രൊഫഷണിലുള്ള പിടിച്ചു നില്പിനു വേണ്ടി സ്വകാര്യ ജീവിതം തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അതു പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് കുടുംബത്തോടൊത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കാനാവുന്നില്ല. മറ്റു ചിലർക്ക് ശരീര വ്യായാമത്തിനോ വിനോദത്തിനോ സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നില്ല. മറ്റു ചിലർക്ക് മതപരമായ കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കാൻ സമയം കിട്ടുന്നില്ല. ഇങ്ങനെ പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ തങ്ങളിൽ അടിച്ചേല്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ വ്യക്തി സംഘർഷങ്ങൾക്കടിമയാകുന്നു. അനീതിയുള്ള സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥിതിയിൽ അർഹമെന്ന് വിചാരിച്ചത് ലഭിക്കാതെ പോകുന്നതും സംഘർഷങ്ങൾ ജനിപ്പിക്കുന്നതാണ്. യോഗ്യതകളെ കണക്കിലെടുക്കാതെ ജാതി, മതം തുടങ്ങിയ പരിഗണനകളുടെ പേരിൽ മറ്റുള്ളവർ ഉദ്യോഗക്കയറ്റം നേടുന്നത് അത്ര വേഗത്തിൽ അംഗീകരിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ മനസ്സിനു സമ്മതമുണ്ടാകുകയില്ല. റാങ്കു വാങ്ങി പരീക്ഷ പാസ്സായെങ്കിലും പണം കൊടുക്കാനില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ ജോലി നിഷേധിക്കപ്പെടുമ്പോഴും യുവാവിന്/യുവതിക്ക് കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവപ്പെടുന്നു. തന്റേതല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ മൂലം വ്യഥ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന അനവധി സന്ദർഭങ്ങൾ സമൂഹത്തിലുണ്ട്.

വ്യക്തിയുടെ തനതായ പ്രതികരണങ്ങൾ

സ്ട്രെസ്സിനോട് വ്യക്തികൾ സ്വാഭാവികമായി പ്രതികരിക്കുന്നത് മൂന്നു വിധത്തിലാണ്.

1. ഏറ്റുമുട്ടൽ (Attack). ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്ക് തടസ്സമായ കാര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയോട് ഏറ്റുമുട്ടുവാൻ വ്യക്തി തയ്യാറാവുന്നു. തിരക്കുള്ള ബസ്സിൽ ഇടിച്ചു കയറുന്നതു പോലെ മറ്റുള്ളവരെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചാൽ തൽക്കാലം പ്രതിസന്ധിയെ അതിജീവിക്കാം.

2. പിൻമാറ്റം (Withdrawal). പരാജയം സമ്മതിച്ചുള്ള പിൻവാങ്ങലാണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. മാനസികമായും ശാരീരികമായും ഏറ്റുമുട്ടലിന്റെ പാത സ്വീകരിക്കാതെ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു. തൽക്കാലം പിരിമുറുക്കങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാൻ ഈ രീതി സഹായകമാകുമെങ്കിലും സംഘർഷം ഉണ്ടാകാനുള്ള എല്ലാ രംഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കാനുള്ള ഒരു പ്രവണത വ്യക്തിത്വത്തിൽ ബലപ്പെട്ടു വരും. തന്റെ ജീവിതം വേണ്ടത്ര വിജയമായിരുന്നില്ല എന്ന് ചിന്തിക്കാനും പിൽക്കാലത്ത് ഇത് ഇടവരുത്തും.

3. ഒത്തുതീർപ്പ് (compromise). മാന്യമായ പ്രശ്നപരിഹാരം ഈ രീതിയിലായിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പ്രശ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടുകൂടി വിലയിരുത്തി മാറ്റാവുന്നതിനെ മാറ്റിയും മാറ്റാനാവാത്തതിനെ അംഗീകരിച്ചും ഒത്തുതീർപ്പിന് വിധേയമാകുന്നു. ആഗ്രഹിച്ച ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി സാദ്ധ്യമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ പകരം മറ്റു ലക്ഷ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും നൽകുന്നു.

കൗൺസലർ സ്വീകരിക്കേണ്ട പൊതു തത്ത്വങ്ങൾ

മാനസിക സംഘർഷത്തിനടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുമായി ഇടപെടുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പൊതുവായ ലക്ഷ്യങ്ങളായി മുന്നിൽ കാണുന്നു.

1. സംഘർഷങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു വളർത്തിയിരിക്കുന്ന നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങളായ ഉത്കണ്ഠ, ആധി, നിരാശ, ദേഷ്യം മുതലായവയെ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കണം.

2. സ്ട്രെസ്സിന്റെ യഥാർത്ഥമായ കാരണങ്ങൾ ഏതെന്ന് കണ്ടെത്താൻ കക്ഷിയെ സഹായിക്കണം. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ കൃത്യമായ കാരണം കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കാത്തതാണ് സ്ട്രെസ്സിന്റെ പ്രത്യേകമായ സ്വഭാവം.

3. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനുള്ള ഒരു പദ്ധതി (Action plan) രൂപപ്പെടുത്തുവാനും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണമെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തണം.

4. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ആദ്ധ്യാത്മികമായി വീക്ഷിക്കുന്നതും ആത്മീയ ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ സ്ട്രെസ്സിനെ ലഘൂകരിക്കുന്നതാണെന്നുള്ള അറിവ് പകർന്നു നൽകണം.

കൗൺസലിംഗ് നടത്തേണ്ട രീതികൾ

1. സാന്നിദ്ധ്യം ഉറപ്പാക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ കക്ഷികൾ കൗൺസലറെ അങ്ങോട്ടു ചെന്നു കാണുന്നതാണ് നല്ലത്. സ്ട്രെസ്സിൽ ആയവർക്ക് അത്തരത്തിൽ മുൻകൈ എടുക്കാൻ സാധിച്ചു എന്നിരിക്കയില്ല. വൈദികരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിശ്വാസികളുടെ അടുക്കൽ അങ്ങോട്ടു ചെല്ലുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഈ കാര്യത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. സ്ട്രെസ്സ് അനുഭവിക്കുന്നവരെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന സ്നേഹിതരും അവർക്ക് ഒരു കൗൺസലിംഗ് ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കണം.

2. സംഘർഷങ്ങളെ മുൻഗണനാ ക്രമത്തിൽ നിരത്തുവാൻ സഹായിക്കുക. ഒരേ സമയം അനവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കുവാൻ ബദ്ധപ്പെടുന്നിടത്താണ് വ്യക്തി സംഘർഷത്തിന് വിധേയമാകുന്നത്. എല്ലാം ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണെന്നും ഒന്നും മാറ്റി വെക്കാനൊക്കുകയില്ലെന്നുമാണ് ഈ കൂട്ടരുടെ ധാരണ. നല്ല ഒരു ഗൃഹപാഠം ചെയ്ത് അവയെ ഒന്നാമത് രണ്ടാമത് എന്ന ഒരു മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം. ഉദാഹരണത്തിന് പഠിത്തത്തിനും സ്പോർട്ട്സിനും കലയിലും ഒരേസമയം വിജയം ആഗ്രഹിക്കുന്ന കുട്ടി എല്ലാറ്റിനും സമയം കണ്ടെത്താൻ വളരെ പ്രയാസപ്പെടുന്നു. ഇവിടെ ഒരു മുൻഗണനാക്രമം ഉണ്ടാക്കി സമയം നീക്കി വച്ചില്ലെങ്കിൽ സംഘർഷം വർദ്ധിക്കുകയേ ഉള്ളൂ.

3. സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുവാൻ ചെയ്ത വഴികളെ പുനരവലോകനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുക. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് വ്യക്തിക്കു പരിചയമുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ പരീക്ഷിച്ചിരിക്കണം. എന്നാൽ അതു ഫലപ്രദമായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽ അവസരം നൽകണം. ഫലപ്രദമായില്ല എങ്കിൽ അത്തരം രീതികൾ ആവർത്തിക്കാതെ മറ്റു വഴികൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിപ്പിക്കണം.

4. വികാരങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകാൻ അവസരം നൽകുക. കൗൺസലിംഗ് യുക്തിപരമായ സംഭാഷണമല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതിനാൽ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്ന വൈകാരികതയെ വ്യക്തി തൊട്ടറിഞ്ഞ് അതിന്റെ പ്രകാശനം ഉണ്ടാകുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണ്. ഏതു തരത്തിലും വൈകാരിക അടിച്ചമർത്തലുകൾ സ്ട്രെസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ.

5. യുക്തിരഹിതമായ ആശങ്കകളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും തിരുത്തപ്പെടുക. യുക്തിയുടെ പിൻബലമില്ലാതെ വ്യക്തി സ്വയം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്ന ധാരണകൾ സ്ട്രെസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കാറുണ്ട്. പരീക്ഷയിൽ മാർക്കു കുറഞ്ഞാൽ മാതാപിതാക്കൾ വെറുക്കും. വരുമാനം കുറഞ്ഞു പോയാൽ ഭാര്യയും കുഞ്ഞുങ്ങളും വിലമതിക്കുകയില്ല. വില കൂടിയ വസ്ത്രം ധരിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ സമൂഹം മാന്യത കല്പിക്കുകയില്ല എന്നു തുടങ്ങി യുക്തിരഹിതമായ ധാരണകൾ വ്യക്തികളെ നയിക്കാറുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടവർക്ക് ഇത്തരം ധാരണകൾ വളരെയായിരിക്കും. അവയെ ഓരോന്നും വെളിപ്പെടുത്തുവാനും അത് യുക്തിരഹിതമെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുവാനും അവസരം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കണം.

6. സ്വയ മതിപ്പ് (Self esteem) വർദ്ധിപ്പിക്കുക. മാനസിക സംഘർഷം തീവ്രമായി അനുഭവിക്കുന്നവർ തങ്ങളെക്കുറിച്ചു തന്നെ മതിപ്പ്

കുറഞ്ഞവരാകുവാൻ വഴിയുണ്ട്. കൗൺസലിംഗിൽ ഈ വശത്തെക്കുറിച്ച് വിശകലനമുണ്ടാകണം. സ്വയ മതിപ്പില്ലായ്മ വെളിവാകുന്ന ചില രീതികൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

a. തങ്ങളുടെ ശാരീരികമായ പ്രത്യക്ഷപ്പെടലിനെക്കുറിച്ച് (Physical appearance) മോശമായ പ്രതിഛായയായിരിക്കും. "എന്നെക്കണ്ടാൽ മോശമാണ്. എനിക്കു കഴിവില്ല" എന്നു തുടങ്ങിയുള്ള പരിദേവനങ്ങൾ അവർക്കുണ്ടാവാം.

b. മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി അവർക്കു മോശമേ പറയാനുള്ളൂ. ഇതുപോലെ മറ്റുള്ളവരും തന്നെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു എന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുന്നു.

c. തങ്ങളുടെ ധാരണകളും വിശ്വാസങ്ങളും എല്ലാം ശരിയാണെന്ന് ചിന്തിച്ചുപോകുന്നു. അതു മാറ്റുവാൻ വലിയ പ്രയാസമാണ്.

d. സ്വയ കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കും അവരുടെ വ്യക്തിത്വം. മറ്റുള്ളവരുമായി കൊടുക്കൽ - വാങ്ങലിന് അവർ തയ്യാറല്ല.

e. വീഴ്ചകൾക്കെല്ലാം ന്യായീകരണം കണ്ടെത്തും. ഒന്നിന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുകയില്ല.

f. സംഭവങ്ങളുടെ മേൽ തനിക്കു നിയന്ത്രണമൊന്നുമില്ല. എല്ലാം വിധി നിശ്ചയിക്കുന്നതാണെന്ന മനോഭാവം കൊണ്ട് പരിതസ്ഥിതികളെ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയില്ല.

g. അസൂയാ മനോഭാവം ഇവരിൽ സാധാരണമാണ്.

h. മറ്റുള്ളവർ നന്മ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചാൽ സ്വീകരിക്കാൻ മടിയുണ്ടാകുമെന്നു മാത്രമല്ല കൂടുതൽ സ്വയം പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങൾ ആവിഷ്ക്കരിക്കും.

i. പൊതുവെ സുഹൃത്തുക്കൾ അധികം ഇല്ലാത്ത ഏകാന്തപഥികരും, വിരസത കൂടെക്കൂടെ അനുഭവിക്കുന്നവരും ആയിരിക്കും.

j. പാലിക്കുകയില്ലാ എന്നറിഞ്ഞുകൊണ്ട് വാഗ്ദാനങ്ങൾ നൽകുന്നതുമൂലം കാലക്രമേണ മറ്റുള്ളവർ ഇവരെ അവിശ്വസിക്കുകയും പലപ്പോഴും ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും.

k. വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ സമനിഷ്ഠ പാലിക്കാനാവുകയില്ല. ചിലപ്പോൾ വളരെ ഊഷ്മളതയോടെ പെരുമാറുകയും അടുത്ത നിമിഷത്തിൽ വിദ്വേഷിക്കുന്നവരാവുകയും ചെയ്യും.

തങ്ങളെക്കുറിച്ചു മോശമായി വളർത്തിയെടുത്ത പ്രതിച്ഛായ മാറ്റി സ്വയം മതിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടയായാൽ അത് മാനസിക സംഘർഷത്തെ ലഘൂകരിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമകളാക്കും.

7. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും കിട്ടാവുന്ന പിന്തുണ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ദുരഭിമാനം സ്ട്രെസ്സിന്റെ ഒരു കാരണമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിലും വേണ്ട ആരുടെ മുൻപിലും കുനിയുകയില്ല എന്ന മനോഭാവമായിരിക്കും അവർക്കുള്ളത്. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സഹായം സ്വീകരിക്കാവുന്ന അനവധി വഴികൾ ഉണ്ട്. ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലെ ചുമതലകളും വീടിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വവും നിർവ്വഹിക്കുന്നതും ഒരുമിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിലെ സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ വീട്ടമ്മയുടെ മുൻപിൽ പല വഴികളുണ്ട്. കുടുംബാംഗങ്ങളോട് തന്റെ വൈഷമ്യങ്ങൾ പങ്കിട്ടാൽ അവരാൽ കഴിയുന്ന കൈത്താങ്ങൽ നൽകാൻ അവർ ശ്രദ്ധിക്കും. ബോസിനോട് ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലെ വിഷമതകൾ തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ ആ വഴിക്കും കിട്ടാവുന്ന പിന്തുണ ശേഖരിക്കുവാൻ കഴിയും. ദുരഭിമാനത്തെ പുറന്തള്ളി പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനുള്ള പ്രായോഗിക വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ കൗൺസലർ കക്ഷിയെ പര്യാപ്തമാക്കണം.

8. ശാരീരിക വ്യായാമവും (Physical Exercise) വിനോദോപാധികളും. Breathing exercise കളും മറ്റു റിലാക്സേഷൻ രീതികളും പരിചയിക്കുന്നതോടൊപ്പം കായികമായി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നതും സ്ട്രെസ്സിനെ കുറയ്ക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്. ഓട്ടം, ചാട്ടം, നീന്തൽ, കളികൾ, പൂന്തോട്ടം നട്ടുവളർത്തൽ, കൃഷി തുടങ്ങിയവയൊക്കെ സംഘർഷത്തെ ലഘൂകരിക്കുന്നതാണ്. ചിലരുടെ ജീവിതത്തിൽ വിനോദോപാധികൾ അധികമാണെങ്കിൽ മാനസിക സംഘർഷത്തിലുള്ളവർക്ക് ഇത് അൽപ്പവും കാണുകയില്ല. നല്ല വായനകളും ഇഷ്ടപ്പെട്ട സീരിയലുകളും ഫീച്ചറുമൊക്കെ ഈ കൂട്ടർക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യും. പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ പിടിയിൽ നിന്നും അയവുണ്ടാക്കാൻ ഈ ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

9. അർത്ഥവത്തായ ഒരു ആത്മീയത. ദൈവ വിശ്വാസവും പ്രാർത്ഥനയുമൊക്കെ പലരുടെ ജീവിതത്തിൽ കാണുമെങ്കിലും ജീവിതാനുഭവങ്ങളോടു അർത്ഥവത്തായി ബന്ധപ്പെടുവാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിഞ്ഞു എന്നു വരികയില്ല. തങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് മാറ്റിത്തരുന്ന ആത്മീയ സാധനകളെയും, വ്യക്തികളെയും, സ്ഥാപനങ്ങളെയും അന്വേഷിക്കാനാണ് ഇന്നു പൊതുവെ ശ്രമിക്കുന്നത്. കൗൺസലരുടെ സമീപനം ഇതിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായിരിക്കണം. ദൈവിക ബന്ധത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തി ഇപ്പോഴത്തെ സ്ട്രെസ്സിന് ആധാരമായ വിഷയങ്ങളെ അതുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഉൾക്കാഴ്ച നൽകിയിരിക്കണം. കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, സാമ്പത്തിക വളർച്ച ഇവയിലൊക്കെ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് തന്റെ പിന്നോക്കാവസ്ഥയെ ഓർത്ത് വിഷമിക്കുന്ന ഗൃഹനാഥൻ ജീവിതത്തെ വിശാലമായ

ആത്മീയ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഉള്ളതിൽ സംതൃപ്തമാകുന്ന ഒരു മനസ്സ് സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുവാൻ കഴിയും. ഇല്ലാത്തതു ലഭിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിലും നല്ലത് ഉള്ളതിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്ന മനോ ഭാവമാണ്. അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് കാര്യമായ സ്ട്രെസ്സ് ഉണ്ടാകാൻ വഴി യില്ല. അതുപോലെ ദൈവ സംസർഗ്ഗത്തിന് മുഖാന്തരമാകുന്ന പ്രാർത്ഥന, നോമ്പ്, ഉപവാസം, ആരാധനയിലുള്ള നിഷ്ഠ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അറി യാതെതന്നെ സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്ന ഉത്തമ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

10. റഫറൽ കൗൺസലിംഗ്. തീവ്രമായ സംഘർഷങ്ങൾ ശാരീരിക മാനസിക രോഗത്തിലേക്കു കക്ഷിയെ നയിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൗൺസലിംഗ് മാത്രം മതിയാവുകയില്ല. അതിന് വിദഗ്ധരായവരുടെ ചികിത്സയും ആവ ശ്യമാണ്. അതിലേക്കു റഫർ ചെയ്യുവാനും കൗൺസലർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടി യിരിക്കുന്നു.

പാഠം 3

വിഷാദഭാവം മറികടക്കൽ (Depression)

❑ ലക്ഷണങ്ങൾ ❑ ജീവിതത്തിലെ കറുത്ത നാളുകൾ ❑ വിവിധ തര ത്തിലുള്ള വിഷാദ ഭാവങ്ങൾ ❑ വിഷാദ ഭാവത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ❑ വിഷാദഭാവത്തിനുള്ള കൗൺസലിംഗ്.

മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉത്കണ്ഠ, സ്ട്രെസ്സ് എന്നിവ പോലെ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന അസുഖമാണ് ഡിപ്രെഷൻ അഥവാ വിഷാദഭാവം. ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണ മായും വളരെ ലഘുവായ അസ്വസ്ഥതകളുടെ പ്രതിഫലനമായും ഇത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ഇത് തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് കൗൺസലർ ആർജ്ജിച്ചിരിക്കണം. ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗത്തിന്റെ ഫലമായുള്ള വിഷാദ രോഗികളിൽ ആത്മഹത്യാ വാസനയും ഉണ്ടായിരിക്കും. അങ്ങനെ യുള്ളവർക്ക് മരുന്ന് കൊടുത്തു കൊണ്ടുള്ള സൈക്കിയാട്രിക് ചികിത്സ തന്നെ ആവശ്യമായി വരും. പുരുഷന്മാരിലെ 8–12% പേരിലും സ്ത്രീക ളിൽ 20–25% പേരിലും ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടാ യിട്ടുള്ളതായി കരുതപ്പെടുന്നു. സ്ത്രീകളിലെ ആർത്തവ വിരാമത്തിന്റെ കാലത്ത് (memopause) ചിലരിലെങ്കിലും വിഷാദരോഗം ബാധിച്ചിട്ടുള്ള തിനാലാകാം സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി ഇത് കാണപ്പെടുന്നു എന്ന കണ ക്കുകളിലെ സൂചന.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ഒന്നിലും താല്പര്യമില്ലാതെ ഇരിക്കുക എന്നതാണ് വിഷാദ ഭാവത്തിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷണം. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയുകയും, ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജോലികൾ തന്നെ ചെയ്യാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ വരികയും ചെയ്യും. ഓഫീസിൽ പോകേണ്ട ഗൃഹനാഥൻ വീട്ടിൽ കുത്തിയിരിക്കുകയും, മക്കൾക്ക് ആഹാരം വെച്ച് കൊടുക്കേണ്ട വീട്ടമ്മ വെറുതെയിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. കാരണം അന്വേഷിച്ചാൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും പറയാൻ കാണുകയില്ല. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് പ്രതീക്ഷകൾ ഒന്നും ഇല്ലാതിരിക്കുക, തന്നെക്കൊണ്ട് ഒന്നിനും കൊള്ളുകയില്ല എന്ന് തോന്നുക, അപകർഷത, കടുത്ത ഏകാന്തത, ഓർമ്മക്കുറവ്, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ പ്രകടമാകും. ഉറക്കമില്ലായ്മ, മിഥ്യാധാരണകൾ മതിഭ്രമങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാ ചിന്ത ഇവയൊക്കെ കാണപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ വിഷാദ ഭാവത്തെ നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയരുത്. തീർച്ചയായും ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് മനോരോഗ വിദഗ്ധരുടെ ചികിത്സ തന്നെ നൽകിയിരിക്കണം. ഇവിടെ കൗൺസലിംഗിന് വിധേയമാകാവുന്ന ലഘുവായ വിഷാദ ഭാവത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള വഴികളാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

"ജീവിതത്തിലെ കറുത്ത നാളുകൾ" (Dark days of life)

അമേരിക്കയിലെ ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് സഭയിലെ പ്രസിദ്ധനായ ഉണർവ്വു പ്രസംഗകൻ 'വാൻസ് ഗാവ്നർ' തന്റെ ഭാര്യയുടെ മരണത്തിൽ വിഷാദഭാവത്തിലൂടെ കടന്നു പോയി. ആ ദിവസങ്ങളെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിച്ചതാണ് "ജീവിതത്തിലെ കറുത്ത നാളുകൾ" എന്ന്. ജീവിതത്തിൽ മൂന്ന് വിധ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ആദ്ധ്യാത്മിക അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലാണ് ഈ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളെയും അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ഒന്നാമത്, പർവ്വതാരോഹണ അനുഭവമാണ് (Mountain Top days). അവിടെ നിൽക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ശുഭമായും ആഹ്ലാദകരമായും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ദൈവത്തോടു കൂടി ആണെന്നുള്ള ഹർഷോന്മാദം ആ അവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. അതിന്റെ താഴെ നിൽക്കുന്ന സാധാരണ ദിനങ്ങൾ ഉണ്ട് (Ordinary days). ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചു പോകുന്നതിലുള്ള സംതൃപ്തി മാത്രം അനുഭവിച്ച് ഇളക്കങ്ങളില്ലാതെ ഈ ദിവസങ്ങൾ കഴിയുന്നു. അതിന്റെ താഴത്തെ അവസ്ഥയാണ് വിഷാദഭാവത്തിന്റേത്. ജീവിതത്തിൽ ഉന്മേഷവും ഇളക്കവും ഇല്ല. ആകെപ്പാടെ മൂകത മാത്രം. സംശയവും, നിരാശയും, വിരസതയും, ശൂന്യതയും എല്ലാം കൂടി ചേർന്ന ഒരവസ്ഥ. ആഴ്ചകളും മാസങ്ങളും മുതൽ വർഷങ്ങളോളം ഈ അവസ്ഥ നിലനിന്നേക്കാം. അതുകൊണ്ടാണ് വാൻസ് ഗാവ്നർ ഇതിനെ ജീവിതത്തിലെ കറുത്ത ദിവസങ്ങൾ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചത്.

'വിഷാദഭാവ'ത്തിന് നൂറ്റാണ്ടുകളല്ല, സഹസ്രാബ്ദങ്ങളോളം പഴക്കമുണ്ട്. അശുദ്ധാത്മാവ് ബാധിക്കുന്ന ശൗലിനെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കാൻ കിന്നരം വായിക്കാൻ രാജകൊട്ടാരത്തിലേക്ക് ദാവീദിനെ ക്ഷണിക്കുമായിരുന്ന ചരിത്രം വേദപുസ്തകത്തിലുണ്ടല്ലോ. ശൗലിന്റെ അസുഖം 'വിഷാദരോഗ' മായിരിക്കാമെന്ന് ഇന്ന് പലരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിന് ശേഷമാണ് ഡിപ്രഷൻ വ്യാപകമായതെന്ന് അമേരിക്കൻ മെഡിക്കൽ അസ്സോസിയേഷൻ ഒരിക്കൽ കണ്ടെത്തി. യുദ്ധം സൃഷ്ടിച്ച വ്യാപകമായ അരക്ഷിതത്വ ബോധവും മനുഷ്യജാതിയുടെ സർവ്വനാശത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയും വിഷാദഭാവം വ്യാപകമാകുവാൻ ഇടയാക്കിയിരിക്കാം. ഏത് പ്രായത്തിലും വിഷാദഭാവം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. പല ഗ്രൂപ്പുകളായി അതിനെ തരംതിരിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.

1. Reactive Depression. ഇത്തരം വിഷാദഭാവത്തിന് എന്തെങ്കിലും കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. സംഭവിച്ചതോ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന ഒരു കാര്യത്തോടോ പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട് വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷാദഭാവമാണ് ഇത്.

2. Endogenous Depression. ഈ വിഷാദ ഭാവത്തിന് പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. സാധാരണ നിലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരാൾ പെട്ടെന്ന് വിഷാദാവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത.

3. Psychotic Depression. ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗത്തോടു കൂടി ചേർന്ന് കാണപ്പെടുന്ന വിഷാദ ഭാവമാണ്. യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഇല്ലാത്ത ഇവർ സ്വയം നശീകരണ പ്രവണതകൾ കാണിച്ചു എന്നിരിക്കാം. മിഥ്യാബോധങ്ങളും മതിഭ്രമങ്ങളും ഇതിനോടു ചേർന്ന് ഉണ്ടാവാം. മനോരോഗ വിദഗ്ധന്റെ ചികിത്സ ആവശ്യമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇതൊക്കെ.

4. Neurotic Depression. ലഘുവായ മാനസിക രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമായ വിഷാദ ഭാവമാണ്. ഉത്കണ്ഠ ഈ വിഷാദത്തിൽ അധികമായിരിക്കും. ഒരു പക്ഷേ നല്ല കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ഈ വിഷാദത്തെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

വിഷാദഭാവത്തിന്റെ കാലദൈർഘ്യമനുസരിച്ച് Chronic എന്നും Acute എന്നും രണ്ടായി വേർതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് അനേക നാൾ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നതാണ്. രണ്ടാമത്തേതിൽ പെട്ടെന്ന് ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുമെങ്കിലും അധികനാൾ നീണ്ടു നിൽക്കുകയില്ല. വളരെ നാളത്തെ പരിശീലനവും പഠനവും ലഭിച്ചെങ്കിലേ വിഷാദഭാവം ഏത് നിലവാരത്തിലുള്ളതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാനാവുകയുള്ളൂ.

വിഷാദ ഭാവത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ. ഈ രംഗത്ത് അനവധി പഠനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ മാത്രം കാരണങ്ങളെ ഒതുക്കി നിർത്താനാവുകയില്ല. കണ്ടെത്തിയ കാരണങ്ങളെ താഴെ പറയുംപോലെ വേർതിരിക്കാം.

1. ജനിതക - ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ. വളരെ ശാന്ത സ്വഭാവമുള്ളവരും, ബുദ്ധിശക്തിയുള്ളവരും, ഉന്നതമായ ധാർമ്മിക ബോധം പുലർത്തിയിരുന്നവരിലും വിഷാദ ഭാവം പിടിപെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിക്കുമ്പോഴാണ് ജനിതക ശാരീരിക ഘടനകളിലേക്ക് വേരുകൾ എത്തിച്ചേരുന്നത്. ഹോർമോണിന്റെയും, തലച്ചോറിലെ ഹൈപ്പോതലാമസിന്റെയും തകരാറുകൾ വിഷാദഭാവമുണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പാരമ്പര്യ രോഗം എന്ന് കണക്കു കൂട്ടിയിട്ടില്ലെങ്കിലും വിഷാദരോഗം ഉള്ള കുടുംബങ്ങളിലെ അംഗങ്ങൾക്ക് അത് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുണ്ടെന്നും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

2. ബാല്യകാല സാഹചര്യങ്ങൾ. സ്നേഹനിർഭരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളർത്തപ്പെടാതെ അത്യാവശ്യമായ ഭൗതിക കാര്യങ്ങളും നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഭാവിയിൽ വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണെന്ന് RENE SPITZ എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഗവേഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം നിഷേധിക്കപ്പെട്ട കുട്ടികൾ കടുത്ത അരക്ഷിതബോധത്തിലാണ് വളരുന്നത്. വിഷാദഭാവം അത്തരം കുട്ടികളിൽ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ രൂപംകൊള്ളുന്നു.

3. നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകൾ (Negative Thinking). വിഷാദ ഭാവക്കാരുടെ ചിന്തകൾക്ക് എപ്പോഴും ഒരു നിഷേധഭാവമായിരിക്കും. ശുഭമാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുടെ അപ്പുറവും ഇരുണ്ട വശത്തെ മുന്നിൽ കാണാനേ ഇക്കൂട്ടർക്ക് സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. ഏറൺ ബക്ക് (Aaron Beck) എന്ന മനോരോഗ വിദഗ്ധൻ മൂന്നു തരത്തിലുള്ള നിഷേധഭാവം വിഷാദരോഗികളിൽ കണ്ടെത്തി. ഒന്നാമത്, ജീവിതം പരാജയങ്ങളുടെ ഒരു ഘോഷയാത്ര തന്നെയാണ്. കുഴപ്പങ്ങളിൽ നിന്നു മറ്റൊരു കുഴപ്പത്തിലേക്ക് നീങ്ങാനേ സാധ്യതയുള്ളൂ. രണ്ടാമത്, തങ്ങളെക്കുറിച്ച് യാതൊരു മതിപ്പും അവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവർ എന്നായിരിക്കും തങ്ങളെക്കുറിച്ച് തന്നെ അവർ വിലയിരുത്തുന്നത്. സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തലിലേക്കും പരിദേവനത്തിലേക്കും അതവരെ നയിക്കുന്നു. മൂന്നാമത്, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് യാതൊരു പ്രതീക്ഷയും വച്ച് പുലർത്താനും ഇവർക്കാവുകയില്ല. ഈ മൂന്നു തരത്തിലും നിഷേധ മനോഭാവം വച്ചു പുലർത്തുന്നവർ ആത്യന്തികമായി വിഷാദഭാവത്തിൽ ചെന്നെത്തുമെന്നാണ് ഏറൺ ബക്ക് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

4. പഠിച്ചെടുത്ത നിസ്സഹായത (Learned Helplessness). ജീവിതത്തിൽ നിസ്സഹായത അനുഭവപ്പെടാത്തവരായി ആരും തന്നെയില്ല. എന്നാൽ അതിൽ നിന്ന് ഇനിയൊരിക്കലും കര കയറുകയില്ലെന്ന് ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ വിഷാദ ഭാവത്തിലേക്കു നീങ്ങും. ഉദാഹരണത്തിന് എത്ര പഠിച്ചാലും എന്റെ മാർക്കുകൾ ഇതിലധികം മെച്ചപ്പെടുകയില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ഉള്ളിൽ കടുത്ത നിസ്സഹായതാബോധം തോന്നും. അത് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കും. അതുപോലെ ശാരീരികമായി അവശതയിലേക്കു നീങ്ങിയ പ്രായമുള്ളവർ ഇനിയൊരിക്കലും യൗവനത്തിൽ ഓടിച്ചാടി നടന്നതുപോലെയുള്ള ജീവിതത്തിലേക്കു മടങ്ങിവരാനാവില്ല എന്ന ചിന്തയും നിസ്സഹായത സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ്. അതുപോലെ കുടുംബത്തിന്റെ നിയന്ത്രണവും തങ്ങളുടെ കൈകളിൽ നിന്നും പോയല്ലോ എന്നോർത്ത് നിസ്സഹായത പ്രകടിപ്പിക്കും. ഈ നിസ്സഹായതയാണ് മിക്ക പ്രായമുള്ളവരേയും വിഷാദ ഭാവത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നത്.

5. ജീവിതത്തിലെ നഷ്ടപ്പെടലുകൾ. പരിഹരിക്കപ്പെടാനാവാത്ത നഷ്ടപ്പെടലുകൾ വിഷാദ ഭാവത്തിന് കാരണമായിത്തീരാം. ഉറ്റപ്പെട്ടവരുടെ വേർപ്പാട്, വൻപിച്ച സാമ്പത്തിക നഷ്ടം, പദവികൾ ലഭിക്കാതെ പോയത്, വിവാഹമോചനം തുടങ്ങി ഇനി തിരിച്ചു ലഭിക്കില്ല എന്നുറപ്പായ നഷ്ടങ്ങൾ എപ്പോഴും വ്യക്തിയെ ആഴത്തിൽ വേദനിപ്പിക്കുന്നതാണ്. എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും പിൻവലിയാനും, കടുത്ത ഏകാന്തതയെ സ്വയം സ്വീകരിക്കുവാനും ഈ കടുത്ത നഷ്ടപ്പെടലുകൾ ചിലരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

6. കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത ദേഷ്യം (Anger). അടിച്ചമർത്തിയ ദേഷ്യവും വിഷാദവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്നു വളരെ നേരത്തെ തന്നെ ചിലരൊക്കെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതായത് കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടിലും, സ്കൂളിലും അവരുടെ ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ അവകാശം ഇല്ല. അതു നിയന്ത്രിച്ചു നിൽക്കാൻ അവർ ബദ്ധപ്പെടുന്നു. മതപരമായ പരിശീലനത്തിലും ദേഷ്യത്തെ അടക്കണമെന്നു തന്നെയാണ് നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതേസമയം ഉണ്ടായ ദേഷ്യം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും? ഉദാഹരണത്തിന് ഭർത്താവു മരിച്ചുപോയ വിധവ മക്കളെ വളർത്തുന്നതിന് വളരെ പാടുപെടുന്നു. തന്നെ ഈ ഭാരിച്ച ചുമതല ഏല്പിച്ചുപോയ ഭർത്താവിനോട് അവർക്ക് ചിലപ്പോൾ ദേഷ്യവും തോന്നുന്നു. ഈ ദേഷ്യത്തിന് നീതിവത്ക്കരണമില്ലെങ്കിലും, കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന ഭാരമോർക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യം നിയന്ത്രണാതീതമാകുന്നു. നീതികരണമില്ലെങ്കിലും ഉണ്ടായിപ്പോയ ദേഷ്യത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ അതിനെ മനസ്സിന്റെ അഗാധതലങ്ങളിലേക്കു അടിച്ചമർത്തുന്നു. കടുത്ത വിഷാദഭാവം ഈ അടിച്ചമർത്തലിന്റെ ഭാഗമാകാം.

വേദനിപ്പിക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്നു. ദേഷ്യത്തോടെ

പ്രതികരിച്ചാൽ പ്രതികാരവാഞ്ഛ ഉളവാകുന്നു. അതൊഴിവാക്കാനായി ദേഷ്യത്തെ അടിച്ചമർത്തുന്നു. Psycho - genetic അഥവാ മനോജന്യമായ ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ ഈ അടിച്ചമർത്തലുകൾ വഴിയായി ചിലരിലുണ്ടാകുന്നു. മറ്റു ചിലരിൽ പ്രതികരണം ഉണ്ടാകുന്നത് വിഷാദ ഭാവത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതിലൂടെയാണ്. തന്നിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ പുറത്തേക്കുള്ള ശക്തമായ പ്രതികാരവാഞ്ഛയെ സ്വയത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുന്നത് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അങ്ങനെ സ്വയം ശിക്ഷ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ കൂടി ദേഷ്യം എന്ന വികാരത്തെ വ്യക്തി അതിജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടാത്ത ദേഷ്യം ഒടുവിൽ വ്യക്തിയെ വിഷാദ രോഗത്തിനടിമയാക്കുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

7. പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത കുറ്റബോധം. കുറ്റബോധവും വിഷാദഭാവവും ഒരുമിച്ച് പോകുന്നതിന് പ്രത്യേകമായ ഒരു കാരണമുണ്ട്. കുറ്റബോധമുള്ള വ്യക്തി സ്വയം അതിന്റെ ശിക്ഷ ഏറ്റുവാങ്ങുവാൻ തയ്യാറായിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ പുറമെ നിന്ന് ആരും തന്റെ തെറ്റിനെ ശിക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ 'സ്വയത്തെ' ശിക്ഷിക്കുവാൻ തയ്യാറാകും. ആ മനോഭാവമാണ് വിഷാദ രോഗമായി മാറുന്നത്. മിക്ക വിഷാദ രോഗത്തിലും 'സ്വയം ശിക്ഷിക്കുന്ന' ഒരു വശമുണ്ടെന്ന് മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. കുറ്റബോധം വിഷാദ ഭാവത്തെയും, വിഷാദ ഭാവം കുറ്റബോധത്തെയും പരസ്പരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന നിലയിൽ ഒരു വിഷമ വൃത്തത്തിലാണെന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വിഷാദ ഭാവത്തിനുള്ള കൗൺസലിംഗ്

ഗുരുതരമായ മാനസികരോഗത്തിന്റെ ഫലമായി വരാവുന്ന ഡിപ്രഷനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സിക്കുന്നതിന് ഉപേക്ഷ വിചാരിക്കരുത്. കൗൺസലിംഗ് നല്കുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് മരുന്ന് ആവശ്യമായവർക്ക് അത് നല്കുവാൻ വേണ്ട ക്രമീകരണം ബന്ധുമിത്രാദികൾ വഴി ചെയ്തിരിക്കണം. കക്ഷിയുമായി നേരിട്ട് കൗൺസലിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ കൗൺസലർ അനുവർത്തിക്കേണ്ട ചില തത്ത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരിശോധിക്കാം.

1. കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് സംസാരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വിഷാദ ഭാവത്തിനടിമയായവരോട് കൗൺസലിംഗ് നടത്തുവാൻ തന്നെ വളരെ വിഷമമാണ്. പ്രധാന കാര്യം അവർ സംസാരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും പിൻവാങ്ങിയിരിക്കുന്നവർക്ക് സംസാരിച്ചിട്ട് എന്തു ഗുണമെന്ന മനോഭാവമായിരിക്കും. അതിനാൽ ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തേപ്പറ്റി കക്ഷി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങാൻ ഇടയായാൽ അതു നല്ല തുടക്കമാവും. വിഷാദ ഭാവത്തെപ്പറ്റി കൗൺസലർ ആദ്യം പരാമർശിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ല. പൊതുവായി ഏതെങ്കിലും വിഷയങ്ങളിൽ തുടങ്ങി കക്ഷിക്ക്

ഇഷ്ടമുള്ള വിഷയങ്ങൾ കൗൺസലറുമായി സംസാരിക്കാൻ അവസരം സൃഷ്ടിക്കണം.

2. കക്ഷിയുടെ വൈകാരികതയെ നിരീക്ഷിക്കുക. കക്ഷി സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ അതിലെ വിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ച് മറുപടി പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതോടൊപ്പം അവർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിട്ടുകളയരുത്. ഭയം, ദേഷ്യം, നിരാശ, കുറ്റബോധം, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്, നിസ്സഹായതാബോധം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ നിരീക്ഷിക്കണം. ഇവയും വിഷാദ ഭാവവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെപ്പറ്റി കക്ഷിയോട് അന്വേഷിച്ചാൽ അവർക്കു തന്നെ കാര്യകാരണ ബന്ധം വിശദീകരിച്ചു തരാനാവുകയില്ല. അതിനാൽ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന വികാരങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുന്ന രീതി അവലംബിച്ചാൽ മതി. നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങൾ തുടരുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണോ എന്ന് ചിന്തിപ്പിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗ് മുഖാന്തിരമാകണം.

3. യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെയുള്ള ചിന്ത വളർത്താൻ കക്ഷിയെ സഹായിക്കുക. പ്രതിസന്ധികൾ താനേ നീങ്ങട്ടെ എന്ന ഭാവമാണ് വിഷാദമൂകർക്കുള്ളത്. അതിന്മേൽ വ്യക്തിക്കു ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കുറച്ചു കാര്യങ്ങളെങ്കിലുമുണ്ടായിരിക്കും. അത് നിർവഹിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് കക്ഷി സ്വയം വിലയിരുത്തുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം.

4. ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജോലി തുടരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ഉത്സാഹം ഇല്ലാതാകുന്നു എന്നത് വിഷാദ ഭാവത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണമാണ്. ജോലി ചെയ്യാനുള്ള Mood അഥവാ ഉത്സാഹം വരുമ്പോൾ ചെയ്തുകൊള്ളാമെന്നായിരിക്കും അവരുടെ നിലപാട്. വളരെ യുക്തിയോടെ സംസാരിച്ചാൽ കൗൺസലർക്കു പോലും കക്ഷിയുടെ നിലപാട് ശരിയല്ലേ എന്ന് ചിന്തിച്ചുപോകും. വിഷാദ ഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ഏതെങ്കിലും പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുവനായി മുഴുകുന്നതാണ് പ്രയോജനപ്രദം. Mood ഇല്ല എന്ന ഒഴിവുകഴിവ് അതേപടി സ്വീകരിക്കേണ്ടതില്ല. ജോലി ചെയ്തു തുടങ്ങുമ്പോൾ Mood തനിയെ വന്നുകൊള്ളുമെന്ന പ്രമാണമാണ് വിഷാദ രോഗികൾക്ക് ഇണങ്ങുന്നത്.

5. കൂടുതൽ സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കത്തിന് അവസരമുണ്ടാക്കുക. വിഷാദ രോഗി ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. സമപ്രായക്കാർ, വിശാലമായ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, അയൽവാസികൾ തുടങ്ങിയവരുമായി അടുത്ത് ഇടപെടുവാൻ അവസരം ബോധപൂർവ്വം ഉണ്ടാക്കണം. ഈ കാര്യത്തിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം ഉണ്ടായാൽ സ്വാഭാവികമായി തന്നെ വൈകാരിക ഭാവങ്ങൾക്ക് മാറ്റമുണ്ടാകാൻ എളുപ്പമായിരിക്കും.

6. വിനോദോപാധികളിൽ മുഴുകുവാൻ ശ്രദ്ധിപ്പിക്കുക. സാധാരണ ഗതിയിൽ വിനോദങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ് പക്വതയുടെയും വളർച്ചയുടെയും അടയാളമായിക്കാണുന്നത്. അതിനാൽ വിനോദങ്ങളിലൊന്നും ഏർപ്പെടാത്തതിനെ ഒരു കുറവായി ആരും കാണാറില്ല. എന്നാൽ വിഷാദ രോഗികൾ വിനോദങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ തീർച്ചയായും അവസരവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകിയിരിക്കണം. സിനിമയും, സീരിയലും അല്പമെങ്കിലും ആസ്വദിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ വിഷാദ ഭാവമുള്ളവർക്ക് അവരുടെ സ്വയം തീർത്ത തടവറയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുവാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ താല്പര്യം ജനിപ്പിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ആവശ്യമാണ്.

7. ആവശ്യമെങ്കിൽ സാഹചര്യങ്ങളുടെ മാറ്റം അനുവദിക്കുക. മനസ്സിന് വളരെ വേദനാജനകമായ ഒരു സംഭവം നടന്ന (പെട്ടെന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഒരാൾ വേർപ്പെടുക) സ്ഥലത്ത് തന്നെ തുടരുന്നതിനാൽ മനസ്സിന്റെ ആഘാതത്തിൽ നിന്നു പെട്ടെന്ന് മുക്തി നേടാനാകാതെ വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെട്ടുപോകും. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ കുറച്ചുനാളത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ആ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ ഭാവമാറ്റത്തിന് സഹായിച്ചു എന്നിരിക്കാം. ജോലിയുടെ സമ്മർദ്ദ സ്വഭാവം അധിക ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരുന്നതിലെ സ്ട്രെസ്സ് ഇവയൊക്കെ ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാൻ സാഹചര്യങ്ങളുടെ മാറ്റം സഹായിക്കും.

8. ഒരു ആക്ഷൻ പ്ലാൻ കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് സമ്മതിപ്പിക്കുക. കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ സംസാരിച്ച് കൗൺസലിംഗ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നതു കൊണ്ട് പ്രയോജനം ഇല്ല. വിഷാദ ഭാവം അകറ്റുവാൻ കക്ഷി എന്തെല്ലാം ചെയ്യുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെന്നും അത് നിർവഹിക്കുന്ന വഴികൾ ഏതൊക്കെയുമെന്ന് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്ത് കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് അംഗീകരിപ്പിച്ചിരിക്കണം. പുറമേ നിന്ന് അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നതല്ല, കക്ഷി അവ സ്വയം സ്വീകരിക്കുന്നതായിട്ട് തന്നെ ബോദ്ധ്യപ്പെടണം.

9. കക്ഷി അറിയാതെ കക്ഷിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവത്ക്കരിക്കുക. ആത്മഹത്യ ഉൾപ്പെടെ സ്വയം നശിപ്പിക്കാൻ വ്യഗ്രതയുള്ള വിഷാദ രോഗികൾ ഉണ്ടായേക്കാം. അവരുടെ പ്രവൃത്തികളെ രഹസ്യത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവത്ക്കരിച്ചിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുടെ നോട്ടപ്പുള്ളികളാകാൻ ആർക്കും താൽപര്യമില്ല. തന്നെയുമല്ല സംശയത്തോടെ അവരെ വീക്ഷിക്കുന്നത് അവർക്ക് പ്രയാസമുളവാക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ രഹസ്യമായി അവരുടെ നീക്കങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഏറെ നന്ന്.

10. അർത്ഥവത്തായ ആത്മീയ ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കക്ഷിയെ ഒരുക്കുക. വിഷാദരോഗം പൊതുവേ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുടെ പേരിലാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതെങ്കിലും അത് ആത്മീയപ്രശ്നം കൂടിയാണ്. മറ്റൊരു അദ്ധ്യായത്തിൽ കണ്ടതുപോലെ വ്യക്തിയുടെ മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളുടെ എല്ലാം ഉറവിടം ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്നകലുന്ന മനുഷ്യന്റെ പാപസ്വഭാവമാണ്. അതിനാൽ ദൈവ സംസർഗ്ഗത്തിലേക്കു കൂടുതൽ അടുത്തു വരുമ്പോൾ മിക്ക സംഘർഷങ്ങളേയും ലഘൂകരിക്കാനാവും. അങ്ങനെ ആത്മീയ ജീവിതം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നത് വിഷാദ ഭാവത്തെ അകറ്റാൻ സഹായിക്കും.

എന്നാൽ വിഷാദ രോഗിക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ആത്മീയ ഉപാധികൾ വിവേചനത്തോടു കൂടിയായിരിക്കണം. കടുത്ത ഏകാന്തതയിലും ഒറ്റപ്പെടലിലും കഴിയുന്ന വിഷാദ രോഗിയെ വേദപുസ്തക വായനയിലും, ഏകാന്ത പ്രാർത്ഥനയിലും തളച്ചിടുന്ന രീതി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടരുത്. കൂടുതൽ സാമൂഹിക സമ്പർക്കമുള്ള ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കണം. പ്രാർത്ഥനാ യോഗങ്ങളും, ആരാധനയും, കൂദാശാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലെ സംബന്ധവും, മറ്റുള്ളവരോട് ചേർന്ന് വചനം ശ്രവിക്കുകയും, പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുമൊക്കെ അവർക്ക് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അതുപോലെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കാനും, ഉള്ളത് ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള വഴികൾ ആരായണം. സ്നേഹിക്കാനും, സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അഭിനിവേശം നിറവേറ്റപ്പെടുന്നത് മിക്ക മാനസിക അസുഖങ്ങളിലെന്നപോലെ വിഷാദ രോഗത്തിനും നല്ല ഒരു മറുമരുന്നു തന്നെയാണ്. ജീവകാരുണ്യ - സേവന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകാൻ കഴിഞ്ഞാൽ വിഷാദ ഭാവത്തെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും.

വിഷാദ ഭാവം ഒരു ആത്മീയ പ്രശ്നമായി വേദപുസ്തകത്തിലും നാം ദർശിക്കുന്നുണ്ട്. 69, 83, 102 എന്നീ സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ "ആത്മാവേ നീ എന്തിന് ഉള്ളിൽ വിഷാദിച്ചു ഞരങ്ങുന്നു" എന്ന വിലാപം കേൾക്കാം. യെറമിയാ പ്രവാചകന്റെ 'വിലാപങ്ങൾ' മുഴുവനായി വിഷാദ ഭാവത്തിന്റെ പ്രകടനമായിരുന്നു. ഇസബേലിനെ പേടിച്ച് ഓടിപ്പോയ ശക്തനായ ഏലിയാ പ്രവാചകനും ഒരു സമയത്ത് വിഷാദത്തിനടിമപ്പെട്ടു പോയി (1 രാജാ. 19). ഗദ്സമനാ തോട്ടത്തിൽ വെച്ച് കർത്താവും ഒരു നിമിഷം വിഷാദത്തിനടിമപ്പെട്ടു എന്നു വേണമെങ്കിൽ വ്യഖ്യാനിക്കാം (വി. മത്തായി 26:37, 38). ഈയോബും, മോശയും, യോനയും, പത്രോസുമെല്ലാം ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ വിഷാദത്തിൽ കൂടി കടന്നു പോയവരായിരുന്നു. എന്നാൽ വേദപുസ്തക പിതാക്കന്മാർക്കുള്ള പ്രത്യേകത അവരാരും വിഷാദാത്മകതയെ അന്തിമമായി കണ്ടിരുന്നില്ല. അതിനുമപ്പുറത്തുള്ള ഒരു പ്രത്യാശ അവരെ നയിച്ചിരുന്നു. "ഈ കാർമേഘത്തിനപ്പുറത്ത്

പ്രകാശമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിച്ചില്ലെങ്കിൽ കഷ്ടമെന്ന്" ഈയോബു പാടി. വിഷാദ ഭാവത്തെ മാനസിക - ആത്മീയ പ്രശ്നമായി കണ്ട് പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉരുത്തിരിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നതായിരിക്കും ക്രിസ്തീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വിഷാദ ഭാവത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കൗൺസലിംഗിൽ കരണീയമായിട്ടുള്ളത്.

പാഠം 4

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവർക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ്

❑ ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുടെ കാരണങ്ങൾ ❑ മാനസിക രോഗങ്ങൾ ❑ സാമൂഹിക പരിവർത്തനങ്ങൾ ❑ ഉപഭോഗ സംസ്കാരം ❑ വൈകാരിക കാരണങ്ങൾ ❑ ആത്മീയ നിലവാരം ❑ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രകോപനങ്ങൾ ❑ കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട നിലപാടുകൾ

വികസിത രാജ്യങ്ങളോടൊപ്പം കേരളം വളർന്നിട്ടുണ്ട് എന്ന് ചില മാനദണ്ഡങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിലയിരുത്താറുണ്ട്. ഉയർന്ന സാക്ഷരത, ദീർഘായുസ്സ്, ശിശു മരണ നിരക്കിലുള്ള ഗണ്യമായ കുറവ്, ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണം എന്നിവയിലൊക്കെ കേരളീയ സമൂഹം വികസിത രാജ്യങ്ങളോടൊപ്പമാണ്. എന്നാൽ ആത്മഹത്യാ നിരക്കിൽ കേരളം വികസിത രാജ്യങ്ങളുടേതിൽ മുന്നിലാണ്. ഓരോ വർഷവും ഇത് വർദ്ധിക്കുന്നു എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കൂട്ട ആത്മഹത്യകൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മുൻപില്ലായിരുന്നു. അതും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.

ഇത് ഒരു സാമൂഹ്യ പ്രശ്നമായി കണ്ട് പഠനം നടത്തിയത് പ്രസിദ്ധനായ സാമൂഹിക ശാസ്ത്രജ്ഞൻ എമിൽ ഡർക്കയിം ആണ്. ഫ്രഞ്ചുകാരനായ അദ്ദേഹം ആത്മഹത്യയുടെ കാരണം സമൂഹത്തിലാണെന്നു കണ്ടെത്തി. വ്യക്തിക്ക് രോഗമെന്നതു പോലെ സമൂഹത്തിനും രോഗമുണ്ടെന്നും, അത്തരം സമൂഹം വ്യക്തികളെ ആത്മഹത്യയിലേക്കു നയിക്കുമെന്നുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ. അന്നോളം ഉണ്ടായിരുന്ന ചിന്താഗതി, ആത്മഹത്യ വ്യക്തിപരമായ ഒരു പ്രശ്നമെന്നായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്തവർ, ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്ന് അകന്ന് നിരാശയിലേക്കു പോയവരാണെന്നും അവർക്കു വിശ്വാസികൾക്കു ചേർന്ന ശവസംസ്ക്കാര ശുശ്രൂഷകൾ നടത്തേണ്ടതില്ലെന്നും മിക്ക സഭകളും തീരുമാനിച്ചിരുന്നത്. ഇന്ന് ഈ ചിന്താഗതിക്ക്

മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്. എമിൽ ഡർക്കയിം തുറന്നിട്ട പാതയിലൂടെ ചിന്തിച്ച് ആത്മഹത്യയ്ക്ക് കാരണങ്ങൾ പല വഴികളുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു.

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുടെ കാരണങ്ങൾ

1. മാനസിക രോഗങ്ങൾ

മനോരോഗ ചികിത്സയിൽ (psychiatry) ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഒരു മാനസിക രോഗമെന്ന നിലയിലാണ് കരുതപ്പെടുന്നത്. ഗുരുതരമായ മാനസിക രോഗങ്ങളിൽ വിഷാദരോഗത്തിന് (Depression) അടിമപ്പെട്ടവർക്ക് ആത്മഹത്യാ വാസന ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മാനസിക രോഗം മൂലം ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ളവർക്ക് മറ്റ് കാരണങ്ങൾ തന്നെ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. അവരുടെ മാനസികനില വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. ജീവിക്കുന്നതിനേക്കാൾ മരിക്കുന്നതിനെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഇവരുടെ ഭാവനകൾ മിക്കപ്പോഴും മരണത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ളതു തന്നെയായിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ ഗുണദോഷിച്ചോ കൗൺസലിംഗിലൂടെയോ പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ സാധ്യമല്ല. മനോരോഗ ചികിത്സ തന്നെ ഈ കൂട്ടർക്ക് ആവശ്യമായി വരും. ചികിത്സയോടൊപ്പം ആത്മീയ മാനസിക ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ഇവർക്ക് പ്രയോജനമാവുന്നത്.

2. സാമൂഹിക പരിവർത്തനങ്ങൾ

ആദിവാസികളുടെയും ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാരുടെയും ഇടയിൽ ആത്മഹത്യകളെക്കുറിച്ച് കേൾക്കാനില്ല. ശക്തമായ സാമൂഹിക ബന്ധം അവരെ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്ക് നയിക്കുന്നില്ല. ഗോത്രവർഗ്ഗ സംസ്ക്കാരത്തിൽ നിന്ന് ആധുനിക വ്യവസായ യുഗത്തിലേക്കു സമൂഹം പരിവർത്തിച്ചപ്പോൾ വ്യക്തികൾ ഒറ്റപ്പെടുവാൻ തുടങ്ങി. സാമൂഹിക പരിവർത്തനം വളരെ ബാധിച്ചത് പരമ്പരാഗതങ്ങളായ കുടുംബ സംവിധാനങ്ങളെ ആണ്. കൂട്ടുകുടുംബത്തിന് പരാധീനതകൾ പലതുമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും, ആരാലും സഹായിക്കപ്പെടാനില്ലാത്ത നിസ്സഹായാവസ്ഥ ആ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ ആർക്കും ഉണ്ടാവുകയില്ലായിരുന്നു. അണു കുടുംബങ്ങളുടെ സ്ഥിതി വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്. ചുരുക്കം പേരുടെ പിൻതുണയേ അവിടെയുള്ളൂ. അതും കൂടി പിൻവലിക്കപ്പെട്ടാൽ വ്യക്തിക്ക് പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവില്ല. കടുത്ത ഒറ്റപ്പെടലും, നിസ്സഹായതയും, ഏകാന്തതയും വ്യക്തിയെ ആത്മഹത്യയിലേക്കു നയിക്കും.

3. ഉപഭോഗ സംസ്ക്കാരം

ഇതും സാമൂഹിക പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തന്നെ കാണേണ്ടതാണ്. പ്രത്യേകമായ ഊന്നലോടു കൂടി ഇതിന്റെ സ്വാധീനത്തെ

പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഉപഭോഗ സംസ്ക്കാരം ഉള്ളവരിലും, ഇല്ലാത്തവരിലും, മദ്ധ്യവർഗ്ഗത്തിനുമെല്ലാം ഉയർന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു. എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മത്സരങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ മാനസിക സമനില തെറ്റിക്കുന്ന തരത്തിലായിട്ടുണ്ട്. ഉള്ളവർ തങ്ങളുടെ നിലവാരം നിലനിർത്താനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും നിരന്തരമായി പരിശ്രമിക്കുന്നു. മദ്ധ്യവർത്തികൾ ഉള്ളവരുടെ നിലവാരത്തിലെത്തുവാൻ കഠിന പ്രയത്നം ചെയ്യുന്നു. ഇല്ലാത്തവർ പ്രയത്നിച്ചാലും പ്രയോജനമുണ്ടാകാത്ത നിലയിൽ പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിയുടെ ജീവിത വിജയത്തിന്റെ അളവുകോൽ ഭൗതിക സമ്പത്താകുന്നതോടു കൂടി അതു നേടുവാൻ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും മറന്നുകൊണ്ട് അദ്ധ്വാനിക്കുകയാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെടാതിരിക്കാൻ തങ്ങൾക്ക് ഇല്ലാത്തതു കൂടി ഉണ്ടെന്നു ഭാവിച്ച് ജീവിക്കാൻ പ്രേരിതരാകുന്നു. ഇല്ലാത്തത് ഉണ്ടെന്നു ഭാവിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വത്തിൽ തന്നെ ശിഥിലീകരണം സംഭവിക്കാം. ഈ നിലയിൽ അധികനാൾ പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ വ്യക്തിക്കാവുകയില്ല. കൂട്ടത്തിൽ കടഭാരങ്ങളും, ബാദ്ധ്യതകളും വർദ്ധിച്ചാൽ അതുണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ മറ്റ് വഴികളൊന്നും കാണാതെ ആത്മഹത്യയെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നു. കൂട്ട ആത്മഹത്യകൾ മിക്കതും ഈ വഴിക്കാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ദരിദ്രന്മാരുടെ കൂട്ടത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടലിനേക്കാൾ സമ്പന്നരുടെ ഇടയിലെ ദരിദ്രൻ കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുന്നു. ഭൗതിക ദാരിദ്ര്യത്തിനു പുറമെ സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ കൂടി അനുഭവിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിക്ക് ജീവിക്കാൻ താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. സാമ്പത്തിക പരാധീനതകൾ മൂലം ആത്മഹത്യയെ പുൽകുന്നവരുടെ മനസ്സ് മറ്റൊരു വഴിക്ക് തിരിച്ചു വിടാൻ ആരുടെയും സഹായം ലഭിക്കുന്നതുമില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ, ആഗോളവൽക്കരണവും അതിന്റെ ഉപോൽപന്നമായ ഉപഭോഗ സംസ്ക്കാരവും ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളതാണ്.

4. വൈകാരിക കാരണങ്ങൾ

വൈകാരിക നിലവാരം ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. പാരമ്പര്യ - സാഹചര്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനം മൂലം ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത വൈകാരികത വ്യക്തികളിൽ പ്രബലപ്പെടുന്നു. നിഷേധാത്മ വികാരങ്ങളെല്ലാം ആത്യന്തികമായി വ്യക്തികളെ തളർത്തുന്നതാണ്. അമിതഭയം, ഉത്കണ്ഠ, നിരാശ, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമില്ലായ്മ, കടുത്ത അരക്ഷിതബോധം, ഏകാന്തത ഇവയൊക്കെയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ചില പ്രകോപനങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. പൊതുവെ ബലഹീനമായ വൈകാരികതയിൽ നിൽക്കുന്നവർ മറ്റു ചില കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ

ജീവിക്കാൻ ആവാത്തവിധം സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കു വിധേയപ്പെട്ടു പോകുന്നു. എപ്പോഴും പോസിറ്റീവ് ആയ വൈകാരികതയിൽ നിൽക്കുന്നതാണ് വ്യക്തികൾക്ക് പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാൻ സഹായകമാകുന്നത്.

5. ആത്മീയ നിലവാരം

ജീവിത പ്രതിസന്ധികളിൽ അടുത്ത തുണയും സഹായിയുമായി ദൈവിക ബന്ധത്തെ മനസ്സിലാക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വർക്ക്, ആത്മഹത്യയല്ലാതെ മറ്റു വഴികൾ ഉണ്ടാവാം എന്ന ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കുന്നു. പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോൾ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആത്മീ യതയേക്കാൾ ദൈനംദിനം ശീലിക്കുന്ന ആത്മീയ സാധനകളാണ് ഫല പ്രദം. നിത്യവുമുള്ള പ്രാർത്ഥനയും, ഞായറാഴ്ച ആരാധനയും, കൂട്ടായ്മ പ്രാർത്ഥനകളും, പുണ്യപ്രവർത്തികളിലുമുള്ള പരിശീലനവുമൊക്കെ ദിനം തോറുമുള്ള പിരിമുറുക്കങ്ങളെ അയവുള്ളതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. തന്നെയുമല്ല ദൈവീകബന്ധത്തിൽ ജീവിതത്തിന് പുതുതായ അർത്ഥവും വിശാലമായ കാഴ്ചപ്പാടും ഉണ്ടാകും. ഏതെങ്കിലും ഒരു പരാജയം ജീവി തത്തിന്റെ അന്തിമമല്ലയെന്നും അതിൽ നിന്ന് പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിച്ച് കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായി ജീവിക്കാനാവുമെന്നും ചിട്ടയായ ആത്മീയ ജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്ക് ചിന്തിക്കാനാവുന്നു. ഈ ശുഭാപ്തി ചിന്തകൾ ഒരു വിധത്തിലും ആത്മഹത്യയിലേക്കു അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയില്ല. ഏറെ ക്കുറെ ഭൗതിക ലക്ഷ്യങ്ങളുമായി മാത്രം ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ഇത്തരത്തിൽ സാന്ത്വന പാഠങ്ങൾ നൽകുന്ന ആത്മീയത അന്യമായി പോകുന്നു. ആത്മ ഹത്യാ പ്രവണത വർദ്ധിക്കുന്നതിന് ഇതും കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

6. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രകോപനങ്ങൾ

നേരത്തെ പരിചയിച്ചതോ അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിലെങ്കിലും കണക്കു കൂട്ടി യിട്ടോ ഇല്ലാത്ത ചില സംഭവങ്ങൾ വ്യക്തികളെ വളരെ തളർത്തും. ഒരി ക്കലും പരാജയം അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത കുട്ടി പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുക, പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത നിലയിൽ ബിസിനസ്സിൽ പരാജയപ്പെടുക, ഏറ്റം താങ്ങായി നിന്നവർ പെട്ടെന്ന് മരിച്ചുപോവുക, തീവ്രമായ പ്രേമബന്ധം തകരുക, അഭിമാനക്ഷതം ഏല്ക്കുക തുടങ്ങിയ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് പ്രകോപനമുണ്ടായി ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരു ണ്ടാകാം. പ്രകോപിതമായ സന്ദർഭം ആത്മഹത്യയ്ക്കു അനുകൂലമല്ലാതെ ഇരുന്നാൽ ഇക്കൂട്ടർ പിന്തിരിയും. ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് വളരെ നേരത്തെ ചിന്തിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നവരല്ല ഈ കൂട്ടർ. എന്നാൽ ആത്മഹത്യാ ശ്രമം പരാജയപ്പെടുമ്പോഴുള്ള സാമൂഹിക നിന്ദയും, സ്വയം തോന്നുന്ന കുറ്റ ബോധവും ഒഴിവാക്കാൻ വീണ്ടും ഇവർ ശ്രമിച്ചു എന്നു വരാം.

കൗൺസലർ സ്വീകരിക്കേണ്ട നിലപാടുകൾ

1. ഉഭയസമ്മതം ഉണ്ടാക്കുക. ആത്മഹത്യാ ശ്രമം നടത്തിയ ആളുമായി കൗൺസലിംഗ് നടത്തുമ്പോൾ കക്ഷിയുമായി ഒരു ഉടമ്പടി ഉണ്ടാക്കണം. അതായത് കൗൺസലിംഗ് നടന്നാൽ ചില സെഷനുകൾ ആവശ്യമാണെന്നും അതുവരെ വീണ്ടും ഒരു ശ്രമം നടത്തുകയില്ലെന്നും കക്ഷിയെക്കൊണ്ട് സമ്മതിപ്പിക്കണം. ഉത്ക്കടമായ വികാര വിക്ഷോഭങ്ങൾ സമയം കഴിയുന്തോറും അതിന്റെ തീവ്രത കുറഞ്ഞുവരുവാൻ ഇടയുണ്ട്. അത്തരം ഒരു ഇടവേള ബോധപൂർവ്വം സൃഷ്ടിക്കണം.

2. കക്ഷിയുടെ പ്രവൃത്തിയെ മനസ്സിലാക്കി അംഗീകരിക്കണം. മഠയത്തരം കാണിച്ചുവെന്നും, കുടുംബക്കാരുടെയും നിങ്ങളുടെയും സൽപേരു നശിപ്പിച്ചു എന്നും കുറ്റപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കുന്നതിൽ വലിയ പ്രയോജനം ഇല്ല. ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിച്ചു പരാജയപ്പെട്ടവർ, മറ്റുള്ളവരെ നേരിടാൻ മനപ്രയാസമുള്ളവരായിരിക്കും. ലജ്ജയും കുറ്റബോധവും അവരെ സദാ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചാൽ വീണ്ടും അരക്ഷിതബോധം വർദ്ധിക്കുകയും എങ്ങനെയെങ്കിലും ഈ ജീവിതത്തോട് വിടപറയണമെന്ന് ചിന്തിക്കാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ കുറ്റബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കത്തക്കവിധം അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയരുത്. ആത്മഹത്യ ചെയ്താലോ എന്ന് ചിന്തിച്ചുപോയ മാനസികാവസ്ഥയെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്ന ധാരണ കക്ഷിക്ക് കൊടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തന്നെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ ചെറുതാക്കാതെ ഇടപെടുന്ന ആളിനോട് മനസ്സ് തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ കക്ഷി തയ്യാറാകും.

3. കക്ഷിയെ പൂർണ്ണമായി ശ്രവിക്കുക. ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സ്വീകരിച്ച രീതിയേയും അതിലേക്കു നയിച്ച സംഭവങ്ങളെപ്പറ്റിയും മുഴുവനായി പങ്കിടുവാൻ കക്ഷിക്കു അവസരം നൽകുകയും, അതിനായി പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെയുള്ള പങ്കിടലിൽ കൗൺസലർ സ്വാഭാവികമായ പ്രതികരണങ്ങളെ നടത്താവൂ. ശ്രവിക്കുന്നതിൽ കൗതുകം പ്രകടിപ്പിക്കുയോ, ഇത്ര വലിയ അതിക്രമം കാണിക്കുവാൻ എങ്ങനെ ധൈര്യം വന്നു എന്ന് ചോദിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സ്വീകരിച്ച രീതിയെപ്പറ്റി പറയുവാൻ കക്ഷി തുനിഞ്ഞാൽ അതിനെ വിലക്കരുത്. സംഭവത്തിന്റെ വിവരണത്തിൽ കൂടി, താൻ സ്വീകരിച്ച വഴി നല്ലതായിരുന്നില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവ് സ്വയം ഉണ്ടാകുവാൻ ചിലപ്പോൾ ഈ വിവരണം സഹായിച്ചേക്കാം.

4. വൈകാരികതയെ വിശകലനം ചെയ്യാൻ കക്ഷിയെ അനുവദിക്കുക. ആത്മഹത്യയിലേക്കു നയിച്ച സംഭവങ്ങളും അതിനു പിൻപിലുള്ള വൈകാരികതയും വിശദമായ ചർച്ചയ്ക്കു വിധേയമാക്കണം.

വിഷാദാത്മകത, ഏകാഗ്രത, ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ, നിസ്സഹായത, ബോധം, ഭീരുത്വം, പ്രതികാരം ചെയ്യാനാവാത്തതിലെ അമർഷം, പ്രതികാര ചിന്ത, നഷ്ടബോധം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ആത്മഹത്യാ ശ്രമത്തിനു കളമൊരുക്കുന്ന പശ്ചാത്തലമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകാരികത ഉണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ അവരെക്കൊണ്ടു തന്നെ വിശദമായി വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ അനുവദിക്കുക.

5. ആത്മഹത്യാശ്രമം സൃഷ്ടിച്ച വികാരം ചർച്ച ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുക. ആത്മഹത്യാ ശ്രമം പരാജയപ്പെട്ടാൽ ഉടനെയുള്ള അവരുടെ വികാരങ്ങൾ അവയെപ്പറ്റിയായിരിക്കും. അതിലേക്കു നയിച്ച മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളെ താല്ക്കാലികമായി മറക്കും. കുടുംബത്തിനും മറ്റുള്ളവർക്കും തനിക്കു തന്നെയും ലജ്ജയും അപമാനവും വരുത്തിവച്ചതിനെക്കുറിച്ച് അവർ ഏറെ ദുഃഖിതരും കുറ്റബോധമുള്ളവരുമായിരിക്കും. ആ അവസ്ഥയിൽ തന്നെ ഇരുന്നാൽ കടുത്ത അരക്ഷിതത്വവും, വിഷാദാത്മകതയും വർദ്ധിക്കും. അത് വീണ്ടും ഒരു ശ്രമം കൂടി നടത്താൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിച്ചു എന്നിരിക്കാം. സംഭവിച്ചതിൽ നിന്നു പാഠം പഠിക്കുകയും, തെറ്റുകൾ തിരുത്തി മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള സാധ്യത ഇനിയും മുന്നിലുണ്ടെന്ന പ്രത്യാശ ജനിപ്പിക്കുവാൻ കൗൺസലർ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപദേശരൂപേണ പറയുന്നതിനേക്കാൾ കക്ഷി തന്നെ ആ മാനസിക നിലയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ അവരെ നയിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

6. ആത്മഹത്യയോടൊപ്പം പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് മറ്റു വഴികൾ ഇല്ലേ എന്ന് ആരായുക. തങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നത്തിന് ആത്മഹത്യ എന്ന ഒറ്റ വഴിയേ ഉള്ളു എങ്കിൽ ആദ്യം അതെപ്പറ്റി തന്നെ ചർച്ച ചെയ്യണം. അതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും അവരെ കൊണ്ടു തന്നെ പറയിക്കണം. താൻ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒന്നും അറിയേണ്ടതില്ലല്ലോ എന്നായിരിക്കും അവരുടെ നിലപാട്. അതിനെ മാനിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെ മറുവശം ചിന്തിക്കാനുള്ള അവസരം കൗൺസലർ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കണം. ദൈവവിശ്വാസിയും, ആത്മാവിന്റെ അനശ്വരതയിൽ വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളെങ്കിൽ, ആത്മാവ് വിശ്രമത്തിലായിരിക്കുമോ എന്ന് ചിന്തിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. തങ്ങൾക്ക് രക്ഷപ്പെടാനായാലും മക്കൾക്കും കുടുംബത്തിനും ഉണ്ടാകാവുന്ന പേരുദോഷവും അപമാനവും നീതീകരിക്കാനാവുമോ എന്ന ചിന്തയും ഗൗരവമായി തന്നെ അവരിൽ ഉദിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് ആ സാധ്യതയേ ഉള്ളൂ എന്ന നിലപാടിൽ കക്ഷി നിന്നാലും മറ്റു സാദ്ധ്യതകൾ ബോധപൂർവം ചിന്തിക്കാൻ കൗൺസലിംഗിൽ അവസരമുണ്ടാകണം. മറ്റോരോ സാധ്യതകളുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ അവരെക്കൊണ്ടു പറയിച്ചാൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ അവർ

തന്നെ മറ്റു സാധ്യതകൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള സൂചനകൾ തരുവാൻ ഇടയുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ള സൂചനകൾ ലഭിച്ചാൽ അതിനെ അനുധാവനം ചെയ്ത് അതിൽ തന്നെ ഉറച്ചു നിൽക്കുവാൻ പരോക്ഷമായി ശക്തമായ പ്രേരണ കൗൺസലർ നൽകണം.

7. നടപ്പാക്കാനുള്ള ഒരു പദ്ധതി (Action Plan) കക്ഷിയെക്കൊണ്ടു തന്നെ തയ്യാറാക്കണം. പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന് ആത്മഹത്യ അല്ലാതെ മറ്റു വഴികളുണ്ടെന്ന് കക്ഷിക്കു ബോധ്യമായാൽ അതുകൊണ്ടു മാത്രം തൃപ്തിയാകരുത്. അവ എങ്ങനെയൊക്കെ നടപ്പാക്കും എന്ന വിശദമായ പദ്ധതി അവരെക്കൊണ്ടു തന്നെ തയ്യാറാക്കണം. സമയബന്ധിതമായ രൂപവും ചട്ടക്കൂടും അതിനു നൽകണം. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുവാനും ആവശ്യമെങ്കിൽ ആ ഘട്ടത്തിലൊക്കെയും കക്ഷിയുമായി കാണുവാൻ കൗൺസലർ അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യണം. ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ളവർക്ക് ഒരിക്കലായി മാത്രം കൗൺസലിംഗ് നടത്തുന്നത് മതിയാവുകയില്ല. പൂർണ്ണ ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെ ജീവിതത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ധൈര്യം ലഭിച്ചു എന്ന് ബോധ്യം വരുന്നതുവരെ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ ആവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

8. ജീവിതത്തെയും അതിന്റെ അർത്ഥത്തെപ്പറ്റിയും സംസാരിക്കാൻ ഇടമുണ്ടാക്കണം. ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ളവരുടെ ജീവിത വീക്ഷണം വളരെ സങ്കുചിതമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയല്ലാതെ ഭാര്യയുടെയോ, മക്കളുടെയോ വികാരങ്ങളെപ്പോലും അറിയുവാനോ മാനിക്കുവാനോ ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ള ഗൃഹനാഥന് സാധിക്കാത്ത വിധം സങ്കുചിതമായിരിക്കും. അവരെ ആ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നതിനായി ജീവിത വീക്ഷണത്തെ തന്നെ വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ അവസരമുണ്ടാക്കണം. ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, അർത്ഥം, അതു നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ചർച്ചാ വിഷയമാക്കണം. "ജീവിക്കുന്നതിന് ഒരർത്ഥമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതു പ്രതിസന്ധിയേയും തരണം ചെയ്യാനാവുമെന്ന്" നാസികളുടെ തടങ്കൽ പാളയത്തിൽ കഴിഞ്ഞ വിക്ടർ ഫ്രാങ്കൽ ജീവിതം കൊണ്ടു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനശാസ്ത്ര ചികിത്സയിൽ ശ്രദ്ധേയമായ 'ലോഗോ തെറാപ്പി' അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ ചിന്തയിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ആത്മഹത്യാ വാസനയുള്ളവർ മരിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥം കാണുന്നവരാണ്. ജീവിക്കുന്നതിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്തി മരിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള യുക്തിപരമായ നീതീകരണം ഉറപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അവർ രക്ഷപ്പെട്ടുകൊള്ളും. അതിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി സാധിക്കണം.

9. ആത്മീയ ഉപാധികൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. വിശ്വാസം ആരുടെ മേലും അടിച്ചേല്പിക്കേണ്ടതല്ലെങ്കിലും, വിശ്വാസിയാണെന്ന്

വ്യക്തമായാൽ ആത്മീയ സങ്കേതങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കാൻ ഇടം നൽകണം. രണ്ടു നേരമെങ്കിലും ദിനംതോറുമുള്ള പ്രാർത്ഥന, വേദപുസ്തക വായന, ആരാധനയിലുള്ള മുടങ്ങാത്ത പങ്കാളിത്തം, കൂദാശകളിലുള്ള സംബന്ധം, പ്രത്യേകിച്ച് വി. കുമ്പസാരവും വി. കുർബ്ബാനാനുഭവവും ഇവയെല്ലാം പരലോകപ്രാപ്തിക്കു മാത്രമല്ല ഈ ലോക ജീവിതം അർത്ഥവത്തും ആയാസരഹിതവുമാക്കുവാൻ ഉപയുക്തമെന്നുള്ള ബോധ്യം കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ധരിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കണം. ഇവിടെയൊക്കെയും വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിച്ചുകൊണ്ട് അടിച്ചേല്പിക്കുന്നതായി കക്ഷിക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയുമരുത്. ദൈവത്തെ വേണ്ടവിധത്തിൽ അറിയാതെ വന്നതുകൊണ്ടുള്ള ശിക്ഷയാണെന്ന അധിക കുറ്റബോധം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇടയാക്കുകയുമരുത്. മറിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ കരുതൽ നമ്മുടെ ബലഹീനതയിലും സ്പഷ്ടമായി എന്ന് വ്യക്തമാക്കി നന്ദി നിറഞ്ഞ ഒരു മനസ്സ് സൃഷ്ടിച്ചാൽ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിന് അത് ശക്തി നൽകും.

10. ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അത് ലഭ്യമാക്കണം. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ മാനസികരോഗം മൂലം ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഉള്ളവർക്ക് കൗൺസലിംഗ് മാത്രം മതിയാവുകയില്ല. അവർക്ക് വിദഗ്ധമായി ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കണം. ചികിത്സയോടൊപ്പം കൗൺസലിംഗ് നടത്തുന്നത് പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും. ശരിയായ കൗൺസലിംഗ് പരിശീലനം ലഭിച്ചവർക്ക് മനോരോഗ ചികിത്സ കൂടി ആവശ്യമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. രോഗശാന്തിവരം അവകാശപ്പെടുന്ന പലർക്കും മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര അറിവില്ലാത്തതിനാൽ എല്ലാറ്റിനും ആത്മീയ ഉപാധികൾ മാത്രം നിർദ്ദേശിക്കും. ശക്തമായ പ്രബോധനവും, പ്രബലനവും മൂലം ചില വ്യക്തികൾക്ക് പെട്ടെന്ന് മാറ്റങ്ങൾ വന്നെന്ന് തോന്നിയാലും യഥാർത്ഥത്തിൽ മാനസികരോഗിയാണെങ്കിൽ പിന്നീട് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും. ശാരീരിക രോഗത്തിന് ചികിത്സ എന്നപോലെ ഇവിടെയും അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ നിഷേധിക്കുന്നത് ശരിയല്ല.

11. കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കണം. ആത്മഹത്യാ ശ്രമത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ടവർക്ക് പുതിയ ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള പിന്തുണയാണ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ നൽകേണ്ടത്. അമിത സംരക്ഷണ പാടില്ല. അതേ സമയം അവർ അറിയാതെ തന്നെ അവരുടെ നീക്കങ്ങളെ കുറെ നാളത്തേക്ക് നിരീക്ഷിക്കണം. കഴിഞ്ഞുപോയ കാര്യത്തെ കൂടെക്കൂടെ ഓർമ്മിപ്പിച്ച് വേദനിപ്പിക്കാതെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ശുഭാപ്തി ചിന്തകളും കടമകളും ഓർമ്മിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകളായിരിക്കും നല്ലത്. സ്നേഹവും കരുതലും നൽകുന്നതിൽ കൂടി ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും

ഏകാന്തതയുടെയും അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നൽകുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് സാധിക്കണം. അതിനായി അവരെ ഒരുക്കേണ്ടതും കൗൺസലിംഗിന്റെ ഭാഗമാണ്.

പാഠം 5

മദ്യപാനികൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ്

❑ എന്താണ് മദ്യം? കാരണങ്ങൾ ❑ വ്യാപകമായ സാമൂഹിക അംഗീകാരം ❑ ലഭ്യത ❑ ധനസമ്പാദനത്തിനുള്ള ആർത്തി ❑ മദ്യാസക്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ ❑ ജൈവ - ശാരീരിക ഘടനകൾ ❑ പെരുമാറ്റ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ❑ സാമൂഹിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ❑ മാനസിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ❑ ആത്മീയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ❑ കൗൺസലർ സ്വീകരിക്കേണ്ട വഴികൾ.

കേരളീയർ 3000 കോടി രൂപ അവരുടെ പ്രധാന ആഹാരമായ അരിക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ 3500 കോടി രൂപ മദ്യത്തിനു ചെലവഴിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. മദ്യപാനാസക്തി എത്ര തീവ്രമായിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കേരളത്തിൽ പുരുഷന്മാരിൽ വല്ലപ്പോഴും മദ്യപിക്കുന്നവരെ കൂടി ചേർത്താൽ 73% വരുമത്രെ. അതായത് ഒരിക്കലും മദ്യം സേവിക്കാത്തവർ 27% മാത്രമേയുള്ളൂ. മദ്യം കഴിക്കുന്നതിൽ സ്ത്രീകളും താല്പര്യമുള്ളവരായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ ആ കൂട്ടരുടെ എണ്ണം 9% ആണ്. കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, റോഡപകടങ്ങൾ, വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ വിവിധ ശാരീരിക മാനസിക രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ എല്ലാം പിറകിലുള്ള പ്രധാന കാരണം മദ്യപാനം ആണെന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

എന്താണ് മദ്യം?

മദിപ്പിക്കുന്നതിന് മദ്യം എന്നു പറയാം. മദം എന്ന പദം പലപ്പോഴും ആനയോട് ബന്ധപ്പെട്ടാണ് നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പൊതുവെ ശാന്തമൃഗമായ ആന, മദപ്പാടോടു കൂടി സമനില തെറ്റിയാൽ സ്നേഹമുള്ള പാപ്പാനെ ക്രൂരമായി കൊല്ലുവാൻ മടിക്കുന്നില്ല. സമനില തെറ്റിക്കുന്ന മനുഷ്യ മനസ്സുകളെ തിരിച്ചറിയുവാൻ ഈ ഉദാഹരണം ധാരാളം മതി. ഇംഗ്ലീഷിൽ Alcohol എന്ന പദമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ഉറവിടം അറബിയിലെ 'ആൽക്കഹൽ' ആണ്. കൺപോളകളെ സുന്ദരമാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു തരം പൗഡറിനാണ് 'ആൽക്കഹൽ' എന്ന് വിളിച്ചിരുന്നത്. അതുപോലെ ആധുനിക മരുന്നുകളുടെ ഉത്ഭവത്തിന്

മുമ്പ് 'ആൽക്കഹൽ' വിവിധ അസുഖങ്ങൾക്ക് മരുന്നായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്രെ. ഇങ്ങനെ ഔഷധ ഗുണമുള്ളതായി 'ആൽക്കഹോളിനെ' കണ്ടിരുന്നു. നിന്റെ അജീർണ്ണത നിമിത്തം അല്പം വീഞ്ഞ് ഉപയോഗിച്ചു കൊള്ളുവാൻ പരിശുദ്ധനായ പൗലോസ് ശ്ലീഹാ തീമോത്തിയോസിനെ അനുവദിച്ചിരുന്നതായി വേദപുസ്തകത്തിൽ വായിക്കുന്നു (1 തീമോ. 5:23). ഇങ്ങനെ ഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചു വന്നതിൽ കൂടെയായിരിക്കാം മനസ്സിനെ മദിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുകൂടി ഇതിനുണ്ടെന്ന് മനുഷ്യൻ കണ്ടെത്തിയത്. കാർബൺ, ഹൈഡ്രജൻ, ഓക്സിജൻ ഇവയുടെ സംയുക്ത രൂപമായ ഈഥൈൻ ആൽക്കഹോൾ ആണ് മദ്യത്തിലെ ലഹരി ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തു. ഈഥൈലിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലനുസരിച്ച് മദ്യത്തിന്റെ വീര്യം കൂടിയും കുറഞ്ഞും ഇരിക്കും.

മദ്യപാനാസക്തി ചരിത്രത്തിന്റെ ഏതു കാലഘട്ടത്തിലും കുറച്ചു പേരിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതായി കാണുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അത് വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ കാരണങ്ങളിലേക്ക് അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ചെന്നെത്തുന്നത് മദ്യപാനത്തിന് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള സാമൂഹിക അംഗീകാരം ആയിരിക്കാം.

1. വ്യാപകമായ സാമൂഹിക അംഗീകാരം

വ്യക്തികൾ ധാർമ്മികമായി ജീവിക്കുന്നത് അവരുടെ തന്നെ ഇച്ഛാശക്തിയുടെ പ്രതിഫലനമാകണമെന്നില്ല. തിന്മ ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരണ എല്ലാ വ്യക്തിയിലും ഉണ്ട്. സമൂഹത്തിന്റെ വിലക്കു കൂടി ശക്തമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് അത്തരം പ്രേരണകളെ കുറച്ചൊക്കെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ വ്യക്തികൾക്കു സാധിക്കുന്നത്. മദ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഈ വിലക്കുകൾ നഷ്ടമായി എന്നു മാത്രമല്ല കുടിക്കാത്തവരേക്കാൾ കുടിക്കുന്നവർക്ക് മാന്യതയും അംഗീകാരവും ലഭിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിനിൽക്കുകയാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ സമൂഹത്തിന്റെ താഴത്തെ തട്ടിലുള്ള കൂലിവേലക്കാരുടെ ദുശ്ശീലമായിട്ടാണ് മദ്യപാനത്തെ കണ്ടിരുന്നത്. കുടിക്കുന്നവർ ഈ താഴത്തെ തട്ടിലുള്ളവരോട് സമാനമായി അധഃപതിച്ചു എന്ന വിലയിരുത്തുമായിരുന്നു. എന്നാൽ വൻകിട ബിസിനസ്സുകാർ, ഡോക്ടർമാർ, എഞ്ചിനീയർമാർ ഇവരൊക്കെ സമ്മേളിക്കുന്ന ക്ലബ്ബുകൾ ഇവയൊക്കെ മദ്യപാനത്തെ തങ്ങളുടെ സൗഹൃദത്തിന്റേയും കൂട്ടായ്മയുടേയും അടയാളമായി മദ്യപാനത്തെ അംഗീകരിച്ചതോടെ അതിന്റെ പേരിലുള്ള ആസ്പൃശ്യത മാറിക്കിട്ടി. സമ്പന്ന കുടുംബങ്ങൾ പെരുന്നാൾ, ഉത്സവം, വിവാഹവേളകളിൽ ഒത്തുകൂടുമ്പോൾ മദ്യപിക്കുന്നത് ആനന്ദകരമായ ഒന്നായി കാണുന്നു. മതങ്ങളെല്ലാം മദ്യപാനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും മതപരമായ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് കൊഴുപ്പേകാൻ മദ്യപാനികൾ ഉത്സാഹത്തോടെ മുമ്പിൽ വന്നാൽ അവരെ തള്ളിക്കളയാനാവാത്ത

അവസ്ഥയിലാണ്. രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളുടെ സമ്മേളനങ്ങൾക്ക് വർണ്ണശബളിമ ഉണ്ടാക്കുവാനും മദ്യം വേണം. മദ്യപനായതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും അധികാരസ്ഥാനങ്ങളിൽ കയറിപ്പറ്റുവാൻ തടസ്സമില്ല എന്നു തന്നെയുമല്ല താത്കാലികമായി മദ്യപാനി കാണിക്കുന്ന ഉന്മേഷത്തെ ക്രിയാത്മകമായി വ്യാഖ്യാനിക്കും. രാഷ്ട്രീയം, മതം, സാമൂഹിക രംഗങ്ങളിൽ മദ്യപാനത്തിന് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന വ്യാപകമായ അംഗീകാരം മദ്യപാനത്തിന് പ്രോത്സാഹനജനകമായിരിക്കുന്നു.

2. സാമൂഹിക അംഗീകാരത്തോടൊപ്പം ലഭ്യതയും

മാറി മാറി വരുന്ന സർക്കാരുകൾ നിയമങ്ങൾ പലതും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഏത് മുക്കിലും മൂലയിലും മദ്യം ലഭ്യമാണെന്നുള്ളതും ഇതിന്റെ ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമായി. ലൈസൻസുള്ള ഷാപ്പുകളിൽ ലഭ്യമായിരുന്ന മദ്യം ബാർ ഹോട്ടലുകളിലും, ബിയർ പാർലറുകളിലും കൂടാതെ കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്ന സ്കൂളുകൾക്കും കോളജുക്കൾക്കും സമീപമുള്ള അനധികൃതകേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഒക്കെ ലഭ്യമാണ്. എളുപ്പത്തിൽ എപ്പോഴും ലഭിക്കുമെന്നായതും ഇതിന്റെ വർദ്ധനവിനു കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

3. ധന സമ്പാദനത്തിനുള്ള ആർത്തി

ആഗോളവത്ക്കരണവും തുറന്ന കമ്പോള വ്യവസ്ഥിതിയും സമ്പത്ത് ആർജ്ജിക്കുന്നതാണ് ജീവിതത്തിന്റെ അത്യന്തിക ലക്ഷ്യമെന്നുള്ള മൂല്യം നൽകിക്കഴിഞ്ഞു. തൊഴിലില്ലായ്മ രൂക്ഷമായ കേരളം പോലുള്ള നാടുകളിൽ നിയമാനുസൃതമായ സമ്പത്ത് ആർജ്ജിക്കുവാൻ വളരെ കഷ്ടപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അവിടെയാണ് മദ്യം ഉണ്ടാക്കികൊടുക്കുന്നതിലൂടെ പെട്ടെന്ന് ധനം ആർജ്ജിക്കുവാനുള്ള വഴി തുറന്നു കിട്ടിയത്. "മാനം കെട്ടും പണം ഉണ്ടാക്കിയാൽ പണം ആ മാനക്കേട് തീർത്തുകൊള്ളും" എന്ന് പ്രായോഗികബുദ്ധി കൂടുതലും ധാർമ്മികമൂല്യങ്ങൾ കുറവുള്ളതുമായ വ്യക്തികൾ ചിന്തിച്ചു. ധനസമ്പാദനത്തിനുള്ള കുറുക്കുവഴിയായി മദ്യത്തെ സ്വീകരിച്ചതും അതിന്റെ ക്രയവിക്രയങ്ങൾക്ക് ആക്കം കൂട്ടി.

മദ്യാസക്തിയുടെ കാരണങ്ങൾ

ഇതേപ്പറ്റി പല പഠനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ മാത്രം കാരണങ്ങളെ പരിമിതിപ്പെടുത്താനാവുകയില്ല. വ്യക്തിത്വങ്ങളിൽ വൈവിധ്യങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കാരണങ്ങളായിരിക്കും കണ്ടെത്താനാവുന്നത്. സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാം.

1. ജൈവ – ശാരീരിക ഘടനകൾ (Biological Theories). ചിലരുടെ ജനിതക ശാരീരിക ഘടനയിൽ തന്നെ മദ്യത്തോട് ആസക്തി ഉണ്ടാകാൻ വഴിയുണ്ട്. മദ്യപരുടെ മക്കൾ ജനിതകമായിതന്നെ മദ്യാസക്തി ഉള്ളവരാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. മദ്യപരുടെ മക്കളല്ലെങ്കിലും അതിനോടു താത്പര്യമുള്ളവരോടുള്ള സഹവാസം ബാല്യത്തിൽ ഉണ്ടായാലും മദ്യാസക്തി ഉണ്ടാകുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുപോലെ ചിലരുടെ ശരീരഘടനയിൽ ദഹനശക്തി കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവർക്കും ശാരീരികമായ ഒരു പ്രതിപത്തി മദ്യത്തോട് ഉണ്ടാവാം.

2. പെരുമാറ്റ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (Behavioral Theory). ബിഹേവിയർ സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ വ്യക്തി എല്ലാം പഠിച്ചെടുക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മദ്യപാനശീലവും പഠിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. ശീലങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ അതു പിന്നീട് മാറ്റാനാവാത്തതായി തീരും. മദ്യപാനത്തിന് മറ്റൊരു പ്രത്യേകത കൂടിയുണ്ട്. ആദ്യം മദ്യത്തെ അങ്ങോട്ടു ചെന്നു ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ, കുറെക്കഴിഞ്ഞ് മദ്യം ഇങ്ങോട്ടു വന്നു പിടിമുറുക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ഒഴിയണമെന്നാഗ്രഹിച്ചാലും സാധിക്കാതെവണ്ണം മദ്യത്തിനു അടിമയാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് Addiction എന്നു പറയാം. മനസ്സ് മാത്രമല്ല ശരീരവും മദ്യത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു. മദ്യം കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് വിറയലും മറ്റു അസുഖങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലെത്തിയാൽ ചികിത്സ അത്യാവശ്യമാണ്. മദ്യം കഴിക്കാത്തപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് WITHDRAWAL SYMPTOMS എന്നാണ് പറയുന്നത്. മരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയിൽ കൂടിയേ ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മദ്യപാനിയെ രക്ഷിക്കാനാവൂ.

മാനസികമായ അസ്വസ്ഥതകളാണ് മദ്യപാനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത് എന്ന് മിക്കവരും പറയും. അതിൽ കുറച്ചു വാസ്തവമേ ഉള്ളൂ. മദ്യം കുടിച്ച് ശീലിച്ച ഒരാൾ മാത്രമേ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് പരിഹാരമായി മദ്യത്തെ ഊന്നുവടിയായി ആശ്രയിക്കാൻ തോന്നുകയുള്ളൂ. ഇവിടെയും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളല്ല മദ്യപാനം ശീലിച്ചതാണ് അടിസ്ഥാനകാരണമെന്ന് കണ്ടെത്താൻ വിഷമമില്ല.

3. സാമൂഹിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (Sociological Theories). വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പാരമ്പര്യത്തിനും സാഹചര്യത്തിനും (Heredity and enviornment) വലിയ പങ്കുണ്ട് എന്ന് പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിൽ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സ്വാധീനമുണ്ടെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് സാമൂഹിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ. മദ്യത്തെ മാന്യമായി സ്വീകരിച്ച വീട്ടന്തരീക്ഷം മദ്യപന് ജന്മം നൽകുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ മദ്യാസക്തി ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് അതുണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യതയെപ്പറ്റി നേരത്തെ തന്നെ പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രത്യേക തരം ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് പൊതു സ്വഭാവമെന്ന നിലയിൽ മദ്യപാനം കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ചുമട്ടുതൊഴിലാളികൾ, ഡ്രൈവർമാർ, മത്സ്യം വില്ക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവർ ആ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. ചില തൊഴിലുകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അറിയാതെ മദ്യപാന ശീലവും കടന്നു വരുന്നു.

അതുപോലെ ചില സ്ഥലങ്ങളും മദ്യപാനാസക്തി ജനിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ചേരി നിവാസികൾ, തീരദേശത്തും മലയോര പ്രദേശത്തും വസിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവരിലൊക്കെ അവരുടെ ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ കിടപ്പും, സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളും മദ്യപാനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. എല്ലാ മതങ്ങളും മദ്യപാനത്തിനെതിരാണെങ്കിലും മതത്തിനുള്ളിലുള്ള ഉപജാതികളിൽ അതിന്റെ സ്വാധീനം ഏറിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കും. ഹിന്ദു മതത്തിൽ ബ്രാഹ്മണരുടെ ഇടയിലും ക്രിസ്തീയ സഭയിൽ പെന്തക്കോസ്തു വിഭാഗത്തിലെ വിശ്വാസികളുടെ ഇടയിലും താരതമ്യേന മദ്യപാനികൾ കുറവാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. അതേ സമയം ഉപജാതികളിൽ ചിലതിൽ മദ്യപാനാസക്തി കൂടിയിരിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കാം. വ്യക്തിയുടെ സ്വത്വം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ വിശാലമായ മതത്തേക്കാൾ താനുൾപ്പെട്ടു നിൽക്കുന്ന പ്രത്യേക സമുദായമായിരിക്കാം ശക്തമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നത്.

കൂട്ടത്തിൽ സാംസ്കാരികമായ വശവും തള്ളിക്കളയേണ്ടതില്ല. മദ്യത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നത് തെറ്റാണ് എന്ന യുക്തി വച്ചുപുലർത്തുന്നുണ്ടെങ്കിലും കുറേശ്ശേ മദ്യപാനം തെറ്റില്ല എന്ന നിലപാടാണ് പാശ്ചാത്യ സംസ്കാരത്തിന്റെ സ്വാധീനം വരുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഒരു പക്ഷേ യൂറോപ്യൻ – അമേരിക്കൻ നാടുകളിലെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ശൈത്യകാലമായിരിക്കാം, കുളിരകറ്റാനെന്ന നിലയിൽ മദ്യത്തെ അവരുടെ ദൈനംദിന ഉപഭോഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. ഉഷ്ണമേഖലാ രാജ്യങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവർക്ക് അത്തരം ഒരു ആവശ്യകതയേ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഭൂമിശാസ്ത്രപരവും കാലാവസ്ഥാ ബന്ധിതവുമായ കാര്യം വിസ്മരിച്ചുകൊണ്ടാണ് പാശ്ചാത്യരുടെ രീതിയെ മറ്റു രാജ്യക്കാർ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. വികസനമെന്നു വച്ചാൽ പാശ്ചാത്യരുടേതുപോലെയെന്ന് മിക്കവരും സമ്മതിച്ചുകഴിഞ്ഞ സ്ഥിതിക്ക് അവരുടെ ജീവിതശൈലി അനുകരിക്കാനായിരിക്കും ഏവർക്കും താല്പര്യം.

ഉദ്യോഗസ്ഥ – രാഷ്ട്രീയ വൃത്തങ്ങളിൽ കാര്യസാധ്യത്തിന് വില കൂടിയ വിദേശമദ്യം നൽകിയാൽ മതിയെന്ന ധാരണയും പരക്കെയായിട്ടുണ്ട്. ഒരിക്കലും മദ്യപിച്ചിട്ടില്ലാത്തവരും കാര്യസാധ്യത്തിനായി 'ബോട്ടിൽ' വാങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ നിർബന്ധിതരായിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം സാമൂഹിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടെത്തിയ കാരണങ്ങളാണ്.

4. മാനസിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (Psychological Theories). സിംഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ചിന്ത ആദ്യം വച്ചത്. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിലെ ആദ്യഘട്ടമായ Oral Stage ൽ കുട്ടിയുടെ ആസ്വാദനം ചുണ്ടും വായുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. അവിടെ പൂർണ്ണമായ സന്തോഷം ലഭിക്കാതെ വന്നാൽ കുട്ടി സ്വയം വിരലു ചപ്പുവാൻ തുടങ്ങും. ചുണ്ടുകൾക്കുള്ള ഈ ആസക്തി വളരുമെങ്കിലും നിലനിൽക്കുമത്രെ. പുകവലിയിലേക്കും, മദ്യപാനത്തിലേക്കും ഒരു ചായ്‌വുണ്ടാകാൻ കുട്ടിയുടെ ഈ മാനസിക ഘടന നിർബന്ധിക്കുന്നു എന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിഗമനം. മുഴുവനായി ഈ സിദ്ധാന്തം അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

ശക്തമായ അപകർഷതാബോധം (Inferiority complex) മദ്യപാനത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു എന്നതാണ് ആഡ്ലറിന്റെ അഭിപ്രായം. അപകർഷത സൃഷ്ടിക്കുന്ന ലജ്ജയേയും, ആകുലതയേയും മറക്കുവാൻ മദ്യത്തെ ഒരാശ്രയമാക്കുന്നു. കാൾ മെനിംഗർ ഇതിനെ മരണ വാസനയുമായി (Death instincnt) ബന്ധപ്പെടുത്തി. ഇത്തരത്തിൽ മനശാസ്ത്രത്തിൽ പല കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

5. ആത്മീയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ (Spiritual Theories). ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയെ ഈ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ വക്താവായി എടുത്തു പറയാനില്ല. എന്നാൽ ദൈവവും ഭക്തിജീവിതവും ജീവിതത്തിൽ ഒരു ലഹരിയായി ത്തീർന്നാൽ മറ്റു ലഹരികളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരികയില്ല എന്ന് അനേകരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്തിയെ ലഹരിയുടെ തലത്തിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കാമോ എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകുന്ന ഒരു ആത്മീയത എല്ലാ പ്രലോഭനങ്ങളെയും അതിജീവിക്കാൻ വ്യക്തിക്കു കെൽപു നൽകുന്നു എന്നതിൽ വളരെ വാസ്തവമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് 'ആൽക്കഹോളിക് അനോണിമസ്' പോലുള്ള സംഘടനയിൽ ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ട് മദ്യപാനത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടണമെന്നുള്ളത് ഒരു തത്ത്വമായിത്തന്നെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

കൗൺസലർ സ്വീകരിക്കേണ്ട വഴികൾ

1. ഗുണദോഷം കാര്യമായ പ്രയോജനം ചെയ്യുകയില്ല. മദ്യപാനം തെറ്റായിട്ടുള്ളതാണെന്ന് അവർക്കു തന്നെ അറിയാം. അതു വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന സാമ്പത്തിക, ശാരീരിക, മാനസിക ക്ലേശങ്ങളും അവർക്കു ബോധ്യമുള്ളതാണ്. എന്നാലും അതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയുവാൻ ആകുന്നില്ല എന്നതാണ് അവരുടെ പ്രശ്നം. അവരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ വഴക്കു പറയുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് കാര്യമായ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകുകയില്ല.

2. സ്വയാവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന സമീപനം സ്വീകരിക്കണം. മദ്യപാനത്തിന്റെ ദൂഷ്യങ്ങളും അതു വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന പ്രതിസന്ധികളും അവരെക്കൊണ്ടു തന്നെ പറയിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അതുവഴി സ്വയാവബോധം അവരിൽ ഉണ്ടാക്കണം. സ്വയാവബോധം, സ്വയം പ്രേരിതാവസ്ഥയിലേക്ക് (Self motivation) നയിച്ചാൽ അത് പ്രയോജനമുണ്ടാക്കും.

3. കുടി നിർത്താനുള്ള ശക്തമായ താല്പര്യം ജനിപ്പിക്കുക. മിക്ക മദ്യപരുടെയും പ്രശ്നം അവർക്ക് കുടി നിർത്താനുള്ള ശക്തമായ താല്പര്യം ഇല്ല എന്നുള്ളതാണ്. ചിലർക്ക് താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിലും, സാധ്യമോ എന്നുള്ള ആത്മവിശ്വാസം കുറവായിരിക്കും. ഇതു രണ്ടും സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുവാൻ കൗൺസലർക്കു കഴിയണം. കുടിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, കുടിക്കാതിരിക്കുന്നത് ജീവിത വിജയത്തിന് ആവശ്യമാണെന്ന ശക്തമായ ചിന്ത ജനിപ്പിച്ചാൽ അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് രക്ഷപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. സ്വയം പ്രേരണ (Self motivation) യാണ് മദ്യപരെ രക്ഷിക്കുന്നത്. പരപ്രേരണയല്ല. കുടി നിർത്താൻ സ്വയം തീരുമാനിച്ചാൽ, അതിനുവേണ്ട ആത്മീയ മാനസിക പിന്തുണ ഞാൻ നൽകാം എന്നതായിരിക്കണം കൗൺസലറുടെ നിലപാട്. കൗൺസലർക്കു വേണ്ടിയോ മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയോ ‘ഞാൻ കുടി നിർത്തിക്കൊള്ളാം’ എന്ന് മദ്യപൻ സമ്മതിക്കുന്നതിലർത്ഥമുണ്ടാകുകയില്ല.

4. മദ്യപാനിയെ മനസ്സിലാക്കുകയല്ലാതെ വാദപ്രതിവാദത്തിലേർപ്പെടരുത്. മദ്യപിക്കുന്നതിന് അനവധി കാരണങ്ങൾ അവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടും. മിക്കവാറും കാരണങ്ങൾ സാഹചര്യങ്ങളെയും, മറ്റുള്ളവരെയും ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ളതായിരിക്കും. വളരെ വിശ്വസനീയമായി കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ മിക്ക മദ്യപാനികൾക്കും സാമർത്ഥ്യമുണ്ട്. അതേപടി വിശ്വസിക്കുകയോ പറഞ്ഞതൊക്കെ അവാസ്തവമെന്ന് അറിഞ്ഞ് ശക്തമായി ചോദ്യം ചെയ്ത് കള്ളം വെളിവാക്കാനോ, ശ്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രയോജനമില്ല. കുടിക്കുന്നത് തെറ്റാണെന്ന് അറിയാവുന്നതുകൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ന്യായീകരിച്ചെങ്കിലേ അവർക്ക് നിലനിൽക്കാനാവൂ! മനസ്സിന്റെ ഈ പ്രത്യേകതയിൽ നിന്ന് അനവധി കള്ളം പറഞ്ഞും മദ്യപാനി തന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ ന്യായീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. വാദപ്രതിവാദത്തിനു തുനിയാതെ മദ്യപാനം മൂലം നിങ്ങൾ പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏതളവിൽ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു എന്നുള്ള മറുചോദ്യം ചോദിച്ച് അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പറ്റി അവർക്കു ചിന്തിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്ന സമീപനമാണ് കൗൺസലിംഗിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

5. മദ്യപാനി ‘അഡിക്ഷ’നിലേക്കോ മാനസിക രോഗത്തിലേക്കോ വഴുതി വീണിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കണം. മദ്യപാനത്തിന് പല ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. വല്ലപ്പോഴും കുടിക്കുന്നതിൽ നിന്ന്, ദിവസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ

മുതൽ കുടിക്കുകയും, ദിവസത്തിൽ അനവധി പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നിലവാരത്തിൽ വരെ എത്തിയവർ കണ്ടേക്കാം. എല്ലാവരോടും ഒരേ സമീപനം മതിയാവുകയില്ല. മാനസികാവശ്യത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയിലേക്കും നീങ്ങിയിരിക്കുന്ന 'അടിമാവസ്ഥ' യിൽ കൗൺസലിംഗു മാത്രം മതിയാവുകയില്ല. അതിനു ചികിത്സ കൂടി ആവശ്യമായി വരും.

അതുപോലെ മദ്യപാനത്തിന്റെ അളവും തോതും വർദ്ധിക്കുകയും ദീർഘകാലയളവിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്തു വരുമ്പോൾ പലവിധമായ മാനസിക രോഗത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നവരുമുണ്ടാകാം. നീണ്ടകാല മദ്യപാനം ലൈംഗിക ബലഹീനത സൃഷ്ടിക്കും. മനസ്സിന് താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിലും ശാരീരികമായി കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടും. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഭാര്യയെ സംശയിക്കുകയും, സംശയരോഗം ഗുരുതരമായി ഭാര്യയെ കൊല്ലുവാൻ തന്നെ ആലോചിച്ചു എന്നു വരാം. ഇത് മാനസികരോഗത്തിലേക്കു എത്തിച്ചേർന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. അസാധാരണ ചിന്തകളും കാഴ്ചകളുമൊക്കെ ദീർഘകാല മദ്യപാനികളിൽ ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ മദ്യപാനത്തെ രോഗമായി കണ്ടു ചികിത്സിക്കണമെന്ന് ആധുനിക മനശാസ്ത്ര ചിന്തകളിൽ കാണുന്നുണ്ട്. ഏതായാലും മാനസിക രോഗത്തിന്റെ പിടിയിലായവരെങ്കിൽ അവർക്കു മനോരോഗ ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. മദ്യപാനിയുടെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥ വിലയിരുത്തി തക്ക ചികിത്സ നിർദ്ദേശിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് കൗൺസലർ ആർജ്ജിച്ചിരിക്കണം.

6. മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ മറ്റു വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ കൗൺസലർ സഹായിക്കണം. മനപ്രയാസങ്ങളും, സംഘർഷങ്ങളും മദ്യപാനത്തിലേക്കു നയിക്കുമെന്നതിൽ കുറച്ചു വാസ്തവമുണ്ട്. എന്നാൽ മദ്യപാനം ഒരിക്കലും ശീലിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആൾ പ്രയാസങ്ങളും സങ്കടങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മദ്യത്തെ അഭയം പ്രാപിക്കുകയില്ല. നേരത്തെ ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ് സംഘർഷങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മദ്യത്തിലേക്കു തിരിയുന്നത്. ഇവിടെയും സംഘർഷങ്ങളല്ല ഒരുവനെ മദ്യപാനിയാക്കുന്നത് എന്ന് കാണാം. എന്നിരുന്നാലും തൽക്കാല പരിതസ്ഥിതിയിൽ സംഘർഷങ്ങൾ മദ്യപാനത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു എന്ന വാസ്തവം മനസ്സിലാക്കി അതിനെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് കക്ഷിക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ലഭിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗ് മുഖാന്തരമാകണം.

7. മദ്യപാനിയുടെ കുടുംബത്തിനും കൗൺസലിംഗ് നൽകണം

മദ്യപാനം നിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആളിന് പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കണം. തിക്താനുഭവങ്ങളുടെ പഴയകാലത്തെപ്പറ്റി വിവരിക്കാനും

നഷ്ടപ്പെട്ടതിനെപ്പറ്റി വിലപിച്ച് കുറ്റപ്പെടുത്താനുമൊന്നും അവർക്കിടയാകരുത്. കഴിഞ്ഞതു കഴിഞ്ഞു. തുടർന്നുള്ള കാലം എങ്ങനെയെല്ലാം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുമെന്നുള്ള ശുഭചിന്തകൾ അവർക്കുണ്ടാകുകയും മുൻപ് മദ്യപാനിയായിരുന്ന ആളിനെ ഈ ചിന്ത കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. അവഗണനയും, പ്രീണനവും ഒഴിവാക്കി പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ വഴികൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

8. മദ്യപാനത്തിന് പകരം നിൽക്കുന്ന സന്തോഷം കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാൻ സഹായിക്കണം. മദ്യപാനിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷം 'കുടിക്കുക' എന്നതാണ്. ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷം എന്നന്നേക്കുമായി നിർത്താൻ വലിയ പ്രയാസമായിരിക്കും. എന്നാൽ സന്തോഷം നൽകുന്ന മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ മദ്യപാനത്തോടു വിടപറയാൻ കുറച്ചു കൂടി എളുപ്പമായിരിക്കും. തീർത്ഥാടനം, കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള യാത്ര, ബന്ധുമിത്രാദികളെ സന്ദർശിക്കൽ, വിനോദകളികൾ, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളില്ലെങ്കിൽ ചില രുചിയുള്ള ആഹാരത്തിലേക്കു ശ്രദ്ധ തിരിക്കൽ, മ്യൂസിക്, പാട്ട്, വായന ഇവയുടെ ആസ്വാദനം തുടങ്ങി ജീവിതം സന്തോഷമാക്കുന്നതിനു വേറെ ഉപാധികൾ കണ്ടെത്തിയാൽ മദ്യത്തിന്റെ ആനന്ദത്തിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നേടാം.

9. ആഴമേറിയ പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതം. "എന്റെ ജീവിതത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ എനിക്കാവുകയില്ല. എന്നാൽ ദൈവത്തിനാകും" എന്ന ചിന്തയോടെ പരിപൂർണ്ണ സമർപ്പണം മദ്യപാനിയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഏറെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. "ഇന്നേ ദിവസം കുടിയിൽ നിന്നു വിട്ടു നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തി തരണമേ" എന്ന് രാവിലെ ശക്തമായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഇന്നു പകലിൽ അതിന് കൃപ ലഭിച്ചതിനെ ഓർത്ത് വൈകിട്ട് ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതം വളരെ ശക്തിപ്പെടുത്തണം. ഞായറാഴ്ച ആരാധനയിലുള്ള കൃത്യമായ പങ്കുചേരൽ, നോമ്പ്, ഉപവാസം, വി. കുമ്പസാരം, വി. കുർബ്ബാനാനുഭവം, പ്രാർത്ഥനായോഗങ്ങളിലും ആത്മീയ സംഘടനകളിലും ചേർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ സ്വന്ത തീരുമാനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ ഇടയാക്കും. ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ അതിജീവിക്കുവാൻ ദൈവകൃപയുള്ളവർക്ക് സാധിക്കും. മദ്യപനും അതു ലഭ്യമാണെന്ന ഉറപ്പ് കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി നൽകിയാൽ അത് വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

പാഠം 6

വ്യക്തിത്വ വികസന പ്രശ്നങ്ങൾ

❑ എറിക്സൺ ❑ എട്ടു ഘട്ടങ്ങൾ ❑ കൗൺസലിംഗിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന പാഠങ്ങൾ.

വ്യക്തിത്വ വികസനത്തെപ്പറ്റി അനവധി മനശ്ശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പുറത്തുവന്നിട്ടുണ്ട്. വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള വിശകലനം ഉണ്ടായത് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിൽ നിന്നാണ്. വളർച്ചയിൽ ആഹ്ലാദജനകമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് വിവിധ ഘട്ടങ്ങളായി ഫ്രോയിഡ് വേർതിരിച്ചത്. പൈതലിന്റെ ആഹ്ലാദത്തിന്റെ ആരംഭം തന്റെ ചുണ്ടിനെയും, വായ്കളെയും ചുറ്റിപ്പറ്റിയാണ്. ആ ഘട്ടത്തിന് oral അഥവാ വായ്ഘട്ടം എന്ന പേരു നൽകി. മലവിസർജ്ജനം നടത്തുന്നതിൽ ഔത്സുക്യം കണ്ടെത്തുന്ന അടുത്ത ഘട്ടത്തെ Anal അഥവാ പായു ഘട്ടമെന്ന് പേരു നൽകി. ഒന്നര വയസ്സു മുതൽ 3 വരെയാണ് ഈ കാലഘട്ടം. സ്വന്ത ലിംഗത്തെ തിരിച്ചറിയുന്ന കാലത്തിന് Phallic അഥവാ ലിംഗ ഘട്ടമായി കണക്കാക്കി. ആൺകുട്ടിക്ക് അമ്മയോടും, പെൺകുട്ടിക്ക് പിതാവിനോടും ആകർഷണം തോന്നുന്ന പ്രതിഭാസത്തിന് ഫ്രോയിഡ് യഥാക്രമം ഈഡിപ്പസ് കോംപ്ലക്സ്, ഇലക്ട്രാ കോംപ്ലക്സ് എന്നും പേരു നൽകി. ആറു വയസ്സു വരെ ഈ ഘട്ടം നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു. കാര്യമായ ചോദനകൾ ഇല്ലാത്ത അടുത്ത ഘട്ടത്തിന് Latency Period അഥവാ കാമനിദ്രാ ഘട്ടം എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചു.

ലൈംഗികതയിൽ സജീവമായി പങ്കുചേരുന്ന അടുത്ത ഘട്ടമാണ് ജനനേന്ദ്രിയ ഘട്ടം അഥവാ Genital Stage. ആഹ്ലാദജനകമായ ശാരീരികാവയവത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുണ്ടാകുമെന്ന വ്യക്തിത്വ വികസന കാഴ്ചപ്പാടിനെ ഫ്രോയിഡിന്റെ കാലത്തു തന്നെ അനേകർ ചോദ്യം ചെയ്തിരുന്നു. മനോരോഗികളിലായിരുന്നു ഫ്രോയിഡിന്റെ പഠനങ്ങൾ ധാരാളമായി നടന്നത്. അതിനെ സാധാരണക്കാരുടെ മനോനിലയുടെ ഒരു അളവുകോലായി കണക്കാക്കാനാവുകയില്ലെന്ന് പലരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. തന്നെയുമല്ല ഫ്രോയിഡിന്റെ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിൽ സാമൂഹ്യ പശ്ചാത്തലത്തിന് യാതൊരു സ്ഥാനവും നൽകുന്നില്ല. വ്യക്തിയുടെ ആന്തരീക തലത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങളെ മാത്രമാണ് ഗൗരവമായി എടുക്കുന്നത്. ഫ്രോയിഡിന്റെ കാലത്തു തന്നെ പല വിമർശനങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ആ കൂട്ടത്തിൽ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെപ്പറ്റി ശ്രദ്ധേയമായ ചില നിരീക്ഷണങ്ങൾ ലോകത്തിനു സംഭാവന ചെയ്ത ആളാണ് എറിക് എച്ച്. എറിക്സൺ (Erik H. Erikson).

എറിക്സൺ

1902 -ൽ ജർമ്മനിയിൽ ജനിച്ച എറിക്സൺ ഫ്രോയിഡിന്റെ മകൾ അന്നാ ഫ്രോയിഡിന്റെ കീഴിലാണ് മനശ്ശാസ്ത്ര പഠനത്തിൽ പരിശീലിച്ചത്. ഫ്രോയിഡിന്റെ വികസന സിദ്ധാന്തം കൗമാര യൗവനത്തോടെ അവസാനിക്കുന്നു. തന്നെയുമല്ല വ്യക്തിയും സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള ഏറ്റുമുട്ടലിൽ വ്യക്തിയിൽ സംഭവിക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ ഫ്രോയിഡ് ഗൗരവമായി കണക്കിലെടുക്കുന്നില്ല. ഈ അപാകതകൾ നീക്കുവാനാണ് എറിക്സൺ ശ്രമിച്ചത്. എറിക്സണിന്റെ സിദ്ധാന്തം സമ്പൂർണ്ണമാണ്. അതായത് ബാല്യം മുതൽ വാർദ്ധ്യകം, മരണം വരെയും കണക്കിലെടുക്കുന്നു. എട്ടു ഘട്ടങ്ങളിലായിട്ടാണ് എറിക്സൺ മനുഷ്യായുസ്സിനെ തിരിച്ചത്. മനോസാമൂഹ്യ വികസനം എന്ന് (psycho - social) തന്റെ വികസന സിദ്ധാന്തം അറിയപ്പെടുന്നു. വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും സമൂഹം ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ വെക്കുകയും, ചില കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യക്തിയുടെ മനോനില അതിനനുസരിച്ച് പ്രബലമായില്ലെങ്കിൽ അവിടെ ഒരു പ്രതിസന്ധി (crisis) ഉടലെടുക്കുന്നു. ആ പ്രതിസന്ധിയെ വ്യക്തി എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനനുസരിച്ചാണ് വ്യക്തിത്വ വികാസം സംഭവിക്കുന്നത്. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ആരോഗ്യകരമായി പ്രതികരിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആ ഘട്ടത്തിലെ അപാകത ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റു ഘട്ടങ്ങളെയും ബാധിക്കും. ഓരോ ഘട്ടത്തെയും പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ ഇതിന്റെയർത്ഥം മനസ്സിലാകും.

ഒന്നാം ഘട്ടം. വിശ്വാസം അവിശ്വാസം (Basic Trust and Mis trust). ഒരു വയസ്സു വരെയുള്ള കാലമാണ് ഇത്. കുട്ടിയുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത ബന്ധം അമ്മയുമായിട്ടുള്ളതാണ്. അമ്മയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം കുട്ടി എപ്പോഴും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അമ്മ അടുത്തുണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധം വർദ്ധിക്കുന്നു. അല്പ സമയത്തേക്കെങ്കിലും, അമ്മയുടെ അസാന്നിദ്ധ്യം കുട്ടിയിൽ പരിഭ്രാന്തിയും ഭയവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വാക്കുകളിലൂടെ ഇതൊന്നും പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കുട്ടിക്കു സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ പരിഭ്രാന്തി നോട്ടത്തിലും, ചേഷ്ടകളിലും, കരച്ചിലിലൂടെയും അറിയാൻ കഴിയും. കുട്ടി ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അമ്മയുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും ലഭിക്കുമ്പോൾ കുട്ടിയുടെ ഉള്ളിൽ ലോകത്തെക്കുറിച്ചു തന്നെ പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് ഉടലെടുക്കുന്നു. ലോകത്തെ എപ്പോഴും വിശ്വസിക്കുവാൻ അമ്മയുടെ സാമീപ്യം ആഗ്രഹിച്ചപ്പോഴെല്ലാം ലഭിച്ച കുട്ടിക്കു സാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ കുട്ടി ആഗ്രഹിച്ചപ്പോഴൊക്കെ അമ്മയുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും ലഭിക്കാതെ പോയ കുട്ടിക്ക് ലോകത്തെ അവിശ്വസിക്കാനായിരിക്കും കൂടുതൽ സാദ്ധ്യത. ജീവിതം മുഴുവനും അടിസ്ഥാനപരമായ വിശ്വാസം വ്യക്തിയിൽ ഉടലെടുക്കുന്നത് വ്യക്തിയുടെ

ആദ്യത്തെ വർഷത്തെ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലാണെന്ന് എറിക്സൺ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

രണ്ടാം ഘട്ടം. സ്വാശ്രയതയും ലജ്ജയും (Autonomy Vs shame). സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ കുട്ടി ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന്റെ മേൽ മുതിർന്നവർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന നിയന്ത്രണം പാലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ്. ചിലർക്ക് അത് സാധിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ചിലർക്ക് അത് പറ്റാതെ പോകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രതിസന്ധി മുതിർന്നവരുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് കുട്ടിക്ക് ഉയരാമോ എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഇരിക്കുന്നത്. ഇവിടെ കൊച്ചു പരാജയങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും കുട്ടിയുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ ഇടിച്ചുകളയുന്ന രീതിയിൽ മുതിർന്നവർ പ്രതികരിക്കരുത്. കുട്ടിയിൽ ആവശ്യത്തിലധികമായി ലജ്ജ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടാൽ അത് വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ പിന്നീട് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. ലജ്ജ അധികമായാൽ സ്വാഭാവികമായി മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാൻ ഇടയാക്കും. സമൂഹവുമായി ഇടപഴകുന്നതു മൂലം ഉണ്ടാകേണ്ട എല്ലാ വളർച്ചയിലും പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഈ ഘട്ടത്തിലെ അധികമായ ലജ്ജ ഇടയാക്കുന്നു. അതിനാൽ കുട്ടികളിൽ ലജ്ജ ഉണ്ടാക്കാതെ സ്വാശ്രയത്വബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കത്തക്ക നിലയിൽ പ്രോത്സാഹനജനകമായി ഇടപെടുവാൻ മുതിർന്നവർക്കു കഴിയുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

മൂന്നാം ഘട്ടം. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനുള്ള താല്പര്യം / കുറ്റബോധം (Iniative Vs Guilt). മുൻപത്തേതിനേക്കാൾ ഊർജ്ജസ്വലമാകുന്ന കാലമാണ് ഇത്. മൂന്ന് വയസ്സു മുതൽ ആറു വയസ്സു വരെയുള്ള കാലമായി ഇതിനെ കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. പ്രീ സ്കൂളും കിന്റർ ഗാർട്ടനുമൊക്കെയായി സുഹൃത്തുക്കളുടെ ലോകത്തേക്ക് കടന്നു ചെല്ലുന്ന ഈ സമയത്ത് വീടിന് പുറത്തുള്ളവരുമായിട്ടുള്ള ബന്ധം ക്രമേണ തുടങ്ങുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ പിതാവുമായിട്ടും പെൺകുട്ടികൾ മാതാവുമായിട്ടും താദാത്മ്യപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. അനുകരണ സ്വഭാവത്തിലും ഈ ലിംഗ വ്യത്യാസം കടന്നുവരുന്നു. തനിയെ പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ഉത്സാഹത്തിൽ പലതും പ്രവർത്തിക്കും. എന്നാൽ അതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മാതാപിതാക്കൾ നൽകുകയില്ല. അവരോട് ഏറ്റുമുട്ടുകയും അതിൽ നിന്നു ഉവാകുന്ന കുറ്റബോധവും ആണ് ഈ പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. മുൻപുള്ള ഘട്ടത്തിൽ ചെറിയ ജാള്യത അഥവാ ലജ്ജയായിരുന്നു പ്രശ്നം എങ്കിൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ അത് കുറ്റബോധമായി മാറുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ വിലക്കിനെ സന്ധിക്കുമ്പോഴും, തനിയെ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോഴും ഈ കുറ്റബോധം വർദ്ധിക്കുന്നതായി കാണാം. കുറ്റബോധം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ യാതൊരു നിയന്ത്രണവും ഇല്ലാതെ

വിടുന്നത് ശരിയായ രീതി അല്ല. എന്നാൽ വർദ്ധിച്ച കുറ്റബോധം, ഏതൊരു പ്രവർത്തി ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നും കുട്ടിയെ പിൻതിരിപ്പിക്കും. തനിയെ പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ഉത്സാഹത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, അതേ സമയം തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണെന്നും കുട്ടികളെ ധരിപ്പിക്കണം. അതേ സമയം തെറ്റുകളെ ആവർത്തിക്കാതെ അവയിൽ നിന്നു പാഠം ഉൾക്കൊള്ളുവാനും പരിശീലനം നൽകണം. അധികമായ കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപെട്ടാൽ ഈ പ്രായത്തിലുള്ള പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് വിടുതലായി.

നാലാമത്തെ ഘട്ടം. ക്രിയാത്മകതയും / അപകർഷതയും (Industry VS Inferiority). ആറു വയസ്സു മുതൽ കൗമാരം വരെയുള്ള കാലമാണ് ഇത്. സമപ്രായക്കാരോട് കൂടുതൽ അടുക്കുവാനും കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പതുക്കെ അകലുവാനും പരിശീലിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. പഠനവും കളിയും കുട്ടിയുടെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളായി മാറുന്നു. മറ്റുള്ളവരോട് ഇണങ്ങുകയും പിണങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ കൂടി ജീവിതത്തിന്റെ പുതിയ മുഖങ്ങളും, ഭാവങ്ങളും പരിചിതമാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതിൽ കൂടി സ്വയത്തെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ പലതിലും മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ പിറകിലാണെന്ന് തോന്നുകയും അതുവഴി അപകർഷത ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ വിജയിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴും സ്വയ മതിപ്പ് കുറഞ്ഞുവരുന്നു. വിമർശനങ്ങളേക്കാൾ അധികം പ്രോത്സാഹനമായിരിക്കും ഈ സമയത്ത് അപകർഷതയെ അതിജീവിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നത്.

5. സ്വയാവബോധവും സ്വത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സന്ദേഹവും (Identity and Role confusion). കൗമാര കാലത്താണ് ഈ സംഘർഷം ഉടലെടുക്കുന്നത്. ബാല്യകാലം പിന്നിടുന്നതോടു കൂടി സ്വന്ത വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതലായ ഒരു അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് സ്വന്തമായ കാഴ്ച്ചപ്പാടുകളും ദർശനവും ഉരുത്തിരിയാം. കുട്ടിക്കാലത്തോട് വിട പറഞ്ഞുവെങ്കിലും മുതിർന്നവരുടെ ലോകത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നതുമില്ല. വികാരവിചാരങ്ങളിൽ ഒരു ചാഞ്ചാട്ടം ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്വാഭാവികമാണ്. തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ മുതിർന്നവർ തന്നെ എങ്ങനെ വീക്ഷിക്കുന്നു എന്ന ചിന്ത, ഭാവിയിൽ എന്തായി തീരണമെന്ന പ്രതീക്ഷ ഇവ മൂന്നും കൂടി കൂടിക്കുഴഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ഘട്ടമാണ്. ശാരീരികമായ വളർച്ച സൃഷ്ടിക്കുന്ന വൈകാരികതയും ലോകപരിചയം മൂലം വന്നുചേരുന്ന പുതിയ അറിവും ഒരേ ദിശയിൽ സഞ്ചരിക്കണമെന്നില്ല. വൈകാരികതയും ബൗദ്ധികതയും തമ്മിൽ ആന്തരികമായ സംഘർഷവും ഈ സമയത്തുണ്ടാകും.

തന്റെ റോൾ എന്താണെന്ന് കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ സമാന

ചിന്താഗതിക്കാരെ കണ്ടുമുട്ടുകയും പുതിയ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടുന്നങ്ങോട്ട് ഈ ഗ്രൂപ്പുകളായിരിക്കും വ്യക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ചില കാര്യങ്ങളിൽ ഗ്രൂപ്പുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുമ്പോഴും മറ്റു ചില കാര്യങ്ങളിൽ ചേർന്നു പോകാനൊക്കാത്തതിന്റെ വൈഷമ്യവും അനുഭവപ്പെടാം. ഗ്രൂപ്പുമായി താദാത്മ്യപ്പെടാനുള്ള ക്രമത്തിൽ പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് ഇവയോട് ബന്ധപ്പെടുവാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. സാമൂഹിക വിരുദ്ധ, ക്രിമിനൽ മനോഭാവവും ചിലരിൽ ഉടലെടുക്കാം. വളരെ സ്വാത്വികമായ ഭാവം വളർത്തുന്നവരും ഉണ്ടാകും. ഒന്നിലും ഉറച്ച നിലപാട് എടുക്കാതെ പലതിനേയും ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതു മൂലം ആ വഴിയ്ക്കും തന്റെ റോളിനെപ്പറ്റി സംശയങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നു.

നേരത്തെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിലെ സംഘർഷങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായി തരണം ചെയ്തവർ ഇവിടെയും റോൾ സംശയങ്ങളിൽ നിന്നു മുക്തി നേടി തന്റെ സ്വത്വത്തെ ഉറപ്പിക്കുന്നതിൽ വിജയിക്കും. നേരേ മറിച്ച് നേരത്തെയുള്ള സംഘർഷങ്ങളെ വിപരീതമായി ബാധിച്ചവർ ഇവിടെ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും വലിച്ചിഴക്കപ്പെടുന്നു. തന്നെക്കുറിച്ചും, ഭാവിയെ കുറിച്ചും യാതൊരു ദർശനവുമില്ലാതെ മാനസികമായി ഉഴലുന്ന അവസ്ഥയിൽ ചിലരെങ്കിലും എത്തിച്ചേരുന്നു. മുതിർന്നവർ ന്യായം വിധിക്കാതെ കൗമാരക്കാരെ മനസ്സിലാക്കുകയും അവരുടെ റോൾ അവർ തന്നെ കണ്ടെത്താൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഈ ഘട്ടത്തിൽ നല്ലത്.

6. ആഴമേറിയ അടുപ്പവും ഒറ്റപ്പെടലും (Intimacy Vs Isolation). എറിക്സണിന്റെ വിഭജനത്തിൽ ഈ കാലഘട്ടം യൗവനത്തിന്റേതാണ്. സ്വയാവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു മൂലം ഏതെങ്കിലും ഗ്രൂപ്പിനോട് ചേർന്ന് തന്റെ സ്വത്വത്തെ ഉറപ്പിക്കുവാൻ കൗമാരത്തിൽ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇത് അതിന്റെ അത്യുച്ചത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത് യൗവനത്തിലാണ്. സൗഹൃദം ഉപരിപ്ലവതയിൽ നിന്ന് ആഴത്തിലേക്ക് കടക്കണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സ്നേഹത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിൽ ലൈംഗികമായ കൂടിച്ചേരൽ ശാരീരിക ബന്ധത്തിന്റെ തലം വരെയും എത്താൻ ചിലപ്പോൾ ആഗ്രഹിക്കും. കേവലം ശാരീരിക തൃഷ്ണ മാത്രമല്ല ഇതിന്റെ പിന്നിലുള്ളത്. ആഴമേറിയ സൗഹൃദം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാനുള്ള അഭിവാഞ്ച കൂടി അതിന്റെ പിന്നിലുണ്ടാവാം. ഒരിടത്ത് ആഴമേറിയ സൗഹൃദം കെട്ടിപ്പെടുക്കുമ്പോൾ മറുവശത്ത് ഒറ്റപ്പെടലുകളും ഉണ്ടാവുന്നു. തന്റെ സ്വകാര്യതയിലേക്കു മറ്റുള്ളവർ കടന്നുവരാതെ സ്വയം ചില വേലിക്കെട്ടുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി സ്നേഹിതനും ശത്രുവും ഒരുപോലെ ഉണ്ടാകുന്നു. സ്വകാര്യതയിലേക്കു കടന്നു കയറാൻ ശ്രമിച്ചാൽ വലിയ പ്രതിരോധം തന്നെയുണ്ടാകും. മുതിർന്ന തലമുറയുമായി ഏറ്റുമുട്ടുവാൻ യൗവനക്കാർ

തയ്യാറാകുന്നത് പ്രത്യേകമായ ഈ മാനസികാവസ്ഥ മൂലമാണ്. ആഴത്തിലുള്ള സൗഹൃദം സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള വെമ്പലിൽ ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ സംഘർഷം. ശത്രുതാമനോഭാവം ഇല്ലാതാക്കി, വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്നവരുമായും ഉറ്റ സൗഹൃദം പുലർത്താൻ പരിശീലിക്കുന്നതു വഴി ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ സംഘർഷത്തെ അതിജീവിക്കാം.

7. സർഗ്ഗാത്മകതയും മുരടിപ്പും. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിലെ മദ്ധ്യവയസ്സിനെ ഇത് പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. യൗവനത്തിന്റെ അവസാനം വരെയും വ്യക്തി തന്റെ കാര്യങ്ങളിലാണ് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിച്ചത് എങ്കിൽ മദ്ധ്യവയസ്സിൽ മറ്റുള്ളവരിലേക്കു ശ്രദ്ധ പതിയുന്നു. കുടുംബബന്ധത്തിലൂടെ സൃഷ്ടികർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകുമ്പോൾ പുതിയ ചുമതലയും ഉത്തരവാദിത്വവും വന്നുചേരുന്നു. സൃഷ്ടിയെ പരിപാലിക്കാൻ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ആവശ്യമായി വരും. ഇവിടെ ഒരാളിന്റെ സർഗ്ഗാത്മകത അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ എത്തത്തക്കവണ്ണമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്. യൗവനം വരെ പഠിക്കുക എന്ന ചിന്തയേ ഉള്ളൂ. ഈ ഘട്ടത്തിൽ പഠിപ്പിക്കുക എന്ന ഉത്തരവാദിത്വവും വന്നു ചേരുന്നു. ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം സ്വന്തം മക്കളെ എങ്കിലും വളർത്താനും പഠിപ്പിക്കാനും പരിശീലിക്കണമല്ലോ. പുതിയ ആശയങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കു വേണ്ടി പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ള ആലോചനയും ഈ സമയത്തുണ്ടാകും. യൗവനം ഊർജ്ജസ്വലതയുടെ സമയമാണെങ്കിലും, കൂടുതൽ സർഗ്ഗാത്മകത ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് വെളിവാക്കുന്നത് എന്ന് എറിക്സൺ സമർത്ഥിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സ്വയം കേന്ദ്രീകൃതയിൽ നിന്ന് കുറെയൊക്കെ വിമുക്തമായി മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയും ജീവിക്കുക എന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായി വരുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ പുതിയ സൃഷ്ടി നടത്തുന്ന സർഗ്ഗാത്മകത ഒരു തരത്തിലും ഇല്ലാതെ പോയാൽ വ്യക്തിക്ക് മുരടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടും. തന്റെ ജന്മം കൊണ്ട് ആർക്കും പ്രയോജനമില്ലല്ലോ എന്ന ചിന്തയും അലട്ടുവാനിടയുണ്ട്. ഇവരുടെ വ്യക്തിത്വം മുൻഘട്ടങ്ങളിലെപ്പോലെ സ്വയം കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കും. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ മുഴുകി അതിൽ തന്നെ ലയിച്ചുപോകും. യൗവനത്തിന്റെ ഘട്ടം വരെയും മാതാപിതാക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവർ മാർഗ്ഗദർശനത്തിനുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ മദ്ധ്യവയസ്സിൽ താൻ തന്നെയായിരിക്കും തന്റെ വഴികാട്ടി. മുരടിപ്പ് മാറ്റുവാനും ക്രിയാത്മകമാകുവാനും സാധിച്ചാൽ മദ്ധ്യവയസ്സ് പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നു വിമുക്തമാകും.

8. ആത്മ സംതൃപ്തിയും നിരാശയും. വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അനുഭവമാണിത്. മുൻപുള്ള കാലഘട്ടങ്ങളിലെ പ്രതിസന്ധികളെ വിജയകരമായി

നേരിട്ടവർക്ക് വാർദ്ധക്യം സന്തോഷവും, സംതൃപ്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. മറിച്ചായാൽ നിരാശയായിരിക്കും ഫലം. വിശ്വാസം/അവിശ്വാസം, സ്വാശ്രയത്വം/ലജ്ജ, ഉത്സാഹം/കുറ്റബോധം, ക്രിയാത്മകത/അപകർഷത, സ്വയാവബോധവും/സന്ദേഹവും, സൗഹൃദവും/ഒറ്റപ്പെടലും, സർഗ്ഗാത്മകതയും/മുരടിപ്പും ഇങ്ങനെയുള്ള സംഘട്ടനങ്ങളിൽ കൂടിയാണ് വ്യക്തി കടന്നുപോകുന്നത്. ഈ സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നതിലാണ് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വളർച്ച. എന്നാൽ പോസിറ്റീവായ ഘടകങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് വ്യക്തി പക്വതയിലേക്കു വളരുന്നത്. അങ്ങനെ വന്നാൽ വാർദ്ധക്യം അർത്ഥപൂർണ്ണമായിരിക്കും. മരണത്തെപ്പോലും പേടിയില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരും. "പ്രായമുള്ളവർ മരണത്തെ പേടിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾ ജീവിതത്തെ പേടിക്കുകയില്ല" എന്ന് എറിക്സൺ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിരാശയനുഭവിക്കുന്നവർ പിന്നിട്ട കാലത്തെയോർത്ത് നെടുവീർപ്പിടും. എന്തെങ്കിലും സന്തോഷം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ഭൂതകാലത്തേക്കു നോക്കിയേ മതിയാകൂ! ആത്മസംതൃപ്തിയുള്ളവർ ഭാവിയെപ്പറ്റി പ്രതീക്ഷയോടെ നോക്കിപ്പാർത്തിരിക്കും. ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ആത്മീയത ജീവിതത്തിന് ശാന്തിയും സമാധാനവും നൽകും.

കൗൺസലിംഗിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന പാഠങ്ങൾ

എറിക്സണിന്റെ സിദ്ധാന്തത്തിൽ നിന്നും നിരവധി കാര്യങ്ങൾ കൗൺസലിംഗിന് പ്രയോജനപ്പെടുന്നുണ്ട്. അവയെ ചുരുക്കമായി മനസ്സിലാക്കാം.

1. വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിൽ സ്വയത്തോടുള്ള ബന്ധമാണ് ഫ്രോയിഡ് ഗൗരവമായി എടുത്തത്. എന്നാൽ ബാല്യം മുതലേ സമൂഹവുമായുള്ള ബന്ധം, വ്യക്തിത്വത്തെ കരുപ്പിടിപ്പിക്കുന്നു എന്നതിന് എറിക്സൺ ഊന്നൽ നൽകി. ഉദാഹരണത്തിന് ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തയിൽ കുട്ടികളുടെ ആസ്വാദനം ആദ്യ വർഷത്തിൽ ചുണ്ടുകളും വായ്കളുമാണെന്നതിൽ വാസ്തവമുണ്ടാകാമെങ്കിൽ, അതിനേക്കാൾ അർത്ഥവത്തായത് എറിക്സൺ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച മാതാവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധമാണ്. എറിക്സൺ മനസ്സും, സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ കൂടുതൽ അപഗ്രഥിച്ചു (Psycho-Social).

2. സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണെന്ന് എറിക്സൺ സമർത്ഥിച്ചു. സംഘർഷമില്ലെങ്കിൽ വളർച്ചയില്ല. എന്നാൽ സംഘർഷങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്ന പോസിറ്റീവ് ആയ ഘടകത്തെ വളർത്തുവാൻ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

3. മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ തങ്ങളുടെ മുൻകാല പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്തതും വിലയിരുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇപ്പോഴത്തെ പ്രതിസന്ധിക്ക് ആധാരം, മുൻഘട്ടങ്ങളിലെ സംഘർഷങ്ങളാവാം. ഉദാഹരണത്തിന് വാർദ്ധക്യകാല പ്രശ്നങ്ങൾ, പിന്നിട്ട മറ്റു ഘട്ടങ്ങളിലെ അതിജീവന മാർഗ്ഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം. ഈ ഉൾക്കാഴ്ച്ച കൗൺസലിംഗിൽ പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

4. വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രായം കൊണ്ട് അവർ ഏതു ഘട്ടത്തിലാണെന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അവരെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. എറിക്സൺ ആ വഴിക്കും നല്ല ഉൾക്കാഴ്ച്ചകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

യൂണിറ്റ് 4

സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയും കൗൺസലിംഗും

പാഠം 1

ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ അഥവാ കൗൺസലിംഗ് പൗരസ്ത്യ ക്രൈസ്തവ പാരമ്പര്യത്തിൽ

❑ മരുഭൂമിയിലെ പിതാക്കന്മാർ ❑ എവാഗ്രിയസ്സും, കാസിയനും ❑ ജീസസ്സ് പ്രെയർ ❑ പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യത്തിലെ ആത്മീയ വഴികാട്ടികൾ

ഇവിടെ കൗൺസലിംഗ് എന്നുള്ളത് ആധുനികമായ അർത്ഥത്തിൽ അല്ല ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ മാത്രമുള്ളതല്ലല്ലോ. അവയെ നേരിടുവാൻ ഓരോ കാലത്തും അനുയോജ്യമായ രീതികൾ ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് വന്നിട്ടുണ്ട്. അവയെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടു വേണം ഈ കാലത്ത് അതു പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാവുമോ എന്ന് വിലയിരുത്തേണ്ടത്. വേണ്ടത്ര അറിവില്ലാതെ അതിന്റെ മൂല്യത്തെ നിഷേധിക്കാൻ ഇടയാകരുത്. അതിനാൽ സഭാപാരമ്പര്യത്തിൽ നിലവിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന രീതികളെ അല്പമായി പരിശോധിക്കുവാനാണ് ഇവിടെ ശ്രമിക്കുന്നത്. വളരെ വിശദമായ പഠനങ്ങൾ ഈ വഴിക്ക് ഇനിയും നടക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

മരുഭൂമിയിലെ പിതാക്കന്മാർ

വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളെ, ആത്മീയ വളർച്ചയിലെ പ്രതിസന്ധികളായിട്ടാണ് അന്നുള്ളവർ വീക്ഷിച്ചിരുന്നത്. ആത്മശരീര മനസ്സുകൾ എന്ന വ്യക്തമായ വേർതിരിവുകളോടെ ആളത്വത്തെ അന്ന് വീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല. നാലും അഞ്ചും നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ഈജിപ്റ്റ്, സിറിയ, പാലസ്തീൻ മരുഭൂമികളിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന വിശുദ്ധന്മാരിലാണ് ഈ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ആദിമരൂപം നാം കണ്ടെത്തുന്നത്. കൗൺസലർ എന്ന പദമല്ല, ആത്മീയ പിതാവ് എന്ന സംജ്ഞയാണ് അവർക്ക് നൽകിയത്. ശിഷ്യന്മാർ ഇവരുടെ അടുക്കൽ വന്ന് പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരവും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നേടിയിരുന്നു. Pneumatikos pater അഥവാ spiritual father (ആത്മീയ പിതാവ്) എന്നുള്ള പരാമർശം നാലാം നൂറ്റാണ്ട് മുതലുള്ള പിതാക്കന്മാരുടെ എഴുത്തുകളിൽ കാണാനാവുന്നുണ്ട്. ഈ

പിതാക്കന്മാരുടെ ജീവിത വിശുദ്ധിയും നിർമ്മല ഹൃദയവുമാണ് ജനങ്ങളെ ഇവരിലേക്ക് ആകർഷിച്ചത്. അല്ലാതെ ബൗദ്ധികമായ ആശയങ്ങൾ വാചാലമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവായിരുന്നില്ല അവരെ ഉപദേശിക്കാൻ അർഹരാക്കിയത്. ആത്മീയതയെക്കുറിച്ച് സാങ്കേതികമായ അറിവു നൽകുകയോ എന്തെങ്കിലും പുതിയ 'വിദ്യകൾ' പഠിപ്പിക്കയോ ചെയ്യുന്ന രീതിയല്ലായിരുന്നു അവരുടേത്. ഉപദേശം തേടി എത്തുന്നവരോട് കരുതലും, ദയവും കാട്ടി അവർക്ക് വേണ്ടി നിരന്തരമായി പ്രാർത്ഥിച്ച് കൊണ്ട് അവരുടെ ആന്തരിക ജീവനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിലായിരുന്നു ഈ പിതാക്കന്മാർ ശ്രദ്ധ വെച്ചത്. APOPTHEGMATA അഥവാ *മരുഭൂമിയിലെ പിതാക്കന്മാരുടെ പറച്ചിലുകൾ* എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇവരുടെ നടപടികളെപ്പറ്റി വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ വിശുദ്ധ അന്തോനിയോസ് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞതായി പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. "എനിക്ക് കുറെ സന്യാസിമാരെ അറിയാം. വളരെ അദ്ധ്വാനിച്ച ശേഷം അതെല്ലാം വ്യഥാവായപ്പോൾ ഉന്മാദാവസ്ഥയിലേക്ക് അവർ നീങ്ങിപ്പോയി. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവരുടെ അദ്ധ്വാനത്തിലാണ് അവർ ആശ്രയിച്ചത്. ഏതെല്ലാം നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണമെന്ന് പ്രായമായവരോട് അവർ ഉപദേശം തേടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഈ വീഴ്ച അവർക്ക് ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു."

മറ്റുള്ളവരോട് ചെയ്യണമെന്ന് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ സ്വന്ത ജീവിതത്തിൽ പരിപാലിച്ചിട്ടും പരാജയപ്പെട്ടു പോയ എകാന്തവാസി തന്നിൽ മുതിർന്ന മറ്റൊരാളിനോട് ഉപദേശം ആരാഞ്ഞു. കൊടുത്ത മറുപടി ഇപ്രകാരം ആയിരുന്നു: "എളുപ്പത്തിൽ, ദൈവഭയമുള്ള ഒരു പിതാവിനോട് ബന്ധപ്പെടുക, താഴ്മയോടെ നിന്റെ ഇഷ്ടം അദ്ദേഹത്തിനു കീഴ്പ്പെടുത്തുക. അപ്പോൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്ന് നിനക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ലഭിക്കും." പൗരസ്ത്യ സഭയിലെ സന്യാസിമാർ വഴികാട്ടിയെ കൂടാതെ യാത്ര ചെയ്യരുതെന്ന് കൂടെക്കൂടെ ഉപദേശിക്കുമായിരുന്നു. ആത്മീയ വഴികാട്ടിയെ ആണ് അവർ ഉപദേശിച്ചിരുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ വഴികാട്ടികൾ ആയിരുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകേണ്ട യോഗ്യതയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അബ്ബാ പിമെനോട് ഒരു ബ്രദർ ചോദിച്ചു: "മറ്റുള്ളവർ എന്നെ അവരുടെ നേതാവാക്കണമെന്ന് നിർബന്ധിക്കുന്നു. ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം." "തൽക്കാലം അവർക്ക് മാതൃകയാകാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതി" എന്നായിരുന്നു ആബോയുടെ മറുപടി.

എവാഗ്രിയസ്സും കാസിയനും

എവാഗ്രിയസ്സിനെ (345 – 399) ആത്മീയാചാര്യനായി അനേകർ അംഗീകരിച്ചിരുന്നതായി തെളിവുകൾ ഉണ്ട്. അറിവും പരിജ്ഞാനവും വിവേചനശക്തിയും നിർമ്മല ഹൃദയവും സന്യാസ ജീവിതത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠമായ അച്ചടക്കവും എവാഗ്രിയസിൽ ഒത്തു ചേർന്നിരുന്നു. മരുഭൂമിയിലേക്ക്

പോകുന്നതിന് മുൻപ് അദ്ദേഹം ഒരു ശ്രേഷ്ഠ ഗുരുവിനെ സന്ദർശിച്ച് അഭിപ്രായം ആരാഞ്ഞു (ഈ ശ്രേഷ്ഠ ഗുരു ഈജിപ്റ്റിലെ മക്കാറിയോസ് ആണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു). “എന്റെ ആത്മാവിനെ നേടുവാൻ എനിക്ക് ഉപദേശം എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞു തന്നാൽ കൊള്ളാം.” മക്കാറിയോസ് ഇപ്രകാരം മറുപടി കൊടുത്തുവത്രെ. “നിന്റെ ആത്മാവിനെ നേടുവാൻ നിനക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ ആരും എന്തെങ്കിലും അങ്ങോട്ടു ചോദിക്കുന്നതിന് മുൻപ് നീ സംസാരിക്കരുത്.” മൗനത്തിന്റേയും ഏകാന്തതയുടെയും അർത്ഥം എന്തെന്ന് ഈ മറുപടിയിൽ കൂടി എവാഗ്രിയസ് നന്നായി മനസ്സിലാക്കി. “Man of understanding” ധാരണാശക്തിയുള്ള മനുഷ്യൻ എന്ന് അദ്ദേഹം പിന്നീട് അറിയപ്പെടുവാൻ ഇടയായി. ആശ്രമപ്രസ്ഥാനത്തിൽ ആദ്യമായി എഴുത്തുകാരനായതും, പ്രാർത്ഥനയെപ്പറ്റി വളരെ ചിട്ടയായി ചില കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചതും എവാഗ്രിയസ് ആണ്. സ്വയപരിശോധനയ്ക്ക് സഹായകമായ മരണകരമായ ഏഴു പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിനാധാരമായ എട്ടു തിന്മപ്പെട്ട വിചാരധാരകളും അദ്ദേഹം തന്റെ എഴുത്തുകളിൽ വ്യക്തമാക്കി.

എവാഗ്രിയസിന്റെ ശിഷ്യനായ ജോൺ കാസ്സിയൻ (360 – 435) കുറച്ചു നാളുകൾ ബേത്‌ലഹേമിലെ ഒരു ആശ്രമത്തിൽ താമസിക്കുകയും പിന്നീട് ഈജിപ്തിലെ മരുഭൂമിയിലേക്ക് പോവുകയും ചെയ്തു. 24 പ്രഭാഷണ സമാഹാരങ്ങൾ ഈ പിതാവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് പുറത്തു വന്നിട്ടുണ്ട്. ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ പ്രതിസന്ധികളിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളായിട്ടാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. മാർസല്ലിബിലെ കാസിയന്റെ ആശ്രമത്തിൽ വി. കുർബ്ബാന, യാമ പ്രാർത്ഥനകൾ, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്ങിയ കുമ്പസാരരീതി എന്നിവയാണ് പരിശീലിച്ചിരുന്നത്. വ്യക്തിഗത കുമ്പസാരം നിർബന്ധമായി വന്നില്ലെങ്കിലും, നിരന്തരമായ പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ ആവശ്യം ഊന്നി പറഞ്ഞിരുന്നു. അതിലുപരി പരിചയസമ്പന്നരായ മുതിർന്ന ആശ്രമാംഗങ്ങളോട് താഴെയുള്ളവർ തങ്ങളെ അലട്ടുന്ന വികാര വിചാരങ്ങൾ പങ്കിടുകയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി വളരെ പ്രബലമായിരുന്നു.

കാസിയന്റെ എഴുത്തുകളിൽ നിന്നാണ് ആബോ മോസസിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ പുറംലോകം അറിയുന്നത്. വിശ്വാസത്തോടും അനുതാപ ഹൃദയത്തോടും ഇങ്ങോട്ടു വന്ന് ഉപദേശങ്ങൾ ആരായുമ്പോൾ മാത്രമേ അത് നൽകാവൂ എന്ന് അന്നും ധാരണയുണ്ടായിരുന്നു. ആധുനിക കൗൺസലിംഗിന്റെ തത്വവുമായി ഇത് വളരെ യോജിച്ചു പോകുന്ന ഒന്നാണ്. ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ വില ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെയുള്ളവരോട് ആശ്രമ പിതാക്കന്മാർ കൊടുക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ പ്രധാനം ആശ്രമ ജീവിതത്തിന്റെ പവിത്രതയും,

നിർമ്മല ഹൃദയവും, ദൈവിക പരിജ്ഞാനവും ആയിരുന്നു. വിചാര നിയന്ത്രണവും, വിവേചന ശക്തിയും ദൈവകൃപയുടെ വലിയ ദാനം ആയി പരിഗണിച്ചിരുന്നു. കൂട്ടത്തിൽ മുതിർന്നവരോട്, വികാരവിചാരങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത ജോൺ കാസിയനും, ആബോ മോസസും ഒക്കെ ഊന്നിപ്പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രമാണങ്ങളെപ്പറ്റി ഈ ആശ്രമ പിതാക്കന്മാരോട് പലരും ആരാഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്തെങ്കിലും സാങ്കേതികവിദ്യകൾ രൂപപ്പെടുത്തുകയോ, അത് ശിഷ്യന്മാർക്ക് പകർന്ന് കൊടുക്കുകയോ അവർ ചെയ്തിട്ടില്ല. ദൈവസാന്നിധ്യം എപ്പോഴും മനസ്സിലും ചിന്തയിലും നിറഞ്ഞു നിൽക്കാൻ തക്കവണ്ണമുള്ള നിരന്തര പ്രാർത്ഥനയാണ് എല്ലാവരും പ്രധാനമായും നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒറ്റമൂലി. പ്രാർത്ഥന, കർത്തൃ പ്രാർത്ഥനയുടെ ആവർത്തനമാകാം. മറ്റ് കൊച്ചു കൊച്ചു വാചകങ്ങളിലുള്ള പ്രാർത്ഥനകളുമാകാം. ഏതായാലും നിരന്തരമായ ആത്മീയ വ്യായാമമാണ് (Spritual Exercise) ഒരുവനെ ആത്മീയ ഗുരുവാക്കുന്നത്.

ആത്മീയ വഴികാട്ടിയുടെ ആവശ്യകത വിശുദ്ധനായ ഡൊറോത്തിയോസ് തന്റെ എഴുത്തുകളിൽ ഇപ്രകാരം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. “ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് വഴികാണിക്കുന്ന ഗുരുക്കന്മാർ ഇല്ലാതെ പോകുന്നതാണ് ഏറ്റവും നിർഭാഗ്യകരമായ അവസ്ഥ. വഴികാട്ടി ഇല്ലാതെ പോകുന്നവർ ഇലകളെപ്പോലെ ഒരു ഘട്ടം കഴിയുമ്പോൾ കൊഴിഞ്ഞു വീഴുന്നു. ആദ്യം നല്ല പച്ചയായി പ്രശോഭിക്കുമെങ്കിലും, കാലുകളാൽ ചവിട്ടപ്പെടുന്നതുപോലെ പെട്ടെന്ന് വാടിക്കൊഴിഞ്ഞു വീഴുന്നു.” ആറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന സിറിയായിലെ വിശുദ്ധനായ ഇസഹാക്കും ഈ കാര്യം സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. “ലോകപ്രകാരം അറിവ് കുറവാണെങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളോടു സമാനമായ കാര്യങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവരും, വിവേചനത്തോടും ദൈവിക പരിജ്ഞാനത്തോടും അവയെ നേരിട്ടവരുമായവരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ ആരാഞ്ഞാൽ അവ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടും.” വിശുദ്ധനായ ജോൺ ക്ലൈമാക്കസ്: “മരുഭൂമിയിൽ ഇസ്രയേൽ ജനത്തെ നയിച്ച മോശയെപ്പോലെ ഒരു നേതാവിനെ ആത്മീയ യാത്രയിൽ കണ്ടെത്തിയെങ്കിലേ വാഗ്ദത്ത ഭൂമിയിൽ പ്രവേശിപ്പാൻ ആവുകയുള്ളൂ” എന്ന് പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മരുഭൂ പിതാക്കന്മാരുടെ സ്വാധീനം നൂറ്റാണ്ടുകളോളം സഭയുടെ ചരിത്രത്തിൽ നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്നു. മദ്ധ്യകാല യുഗങ്ങളിലെ പിതാക്കന്മാരിലും ഈ ചിന്തകളുടെ ആവർത്തനം നാം കാണുന്നുണ്ട്. 11 -ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന വി. സൈമൺ ഇപ്രകാരം എഴുതിയിരിക്കുന്നു: “ദൈവകരങ്ങളിൽ എന്ന പോലെ ആത്മീയ പിതാവിന്റെ കരങ്ങളിൽ നീ സകലതും ഭരമേൽപ്പിക്കൂ. ദൈവത്തിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള ആത്മീയ

പിതാക്കന്മാരെ കണ്ടെത്തുന്നവർ ക്രിസ്തുവിനെ തന്നെ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെ വികാര വിചാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ളവനായിരിക്കണം ആത്മീയ പിതാവ് എന്ന് വിശുദ്ധനായ സൈമൺ ഉപദേശിക്കുന്നു. അതേ സമയം ഈ പിതാവ് വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനുമായിരിക്കണം. ഇതു വളരെ വിലപ്പെട്ട നിർദ്ദേശമാണ്. ആധുനിക കൗൺസലിംഗിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാര വിചാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒരു പക്ഷേ കഴിവുള്ളവർ ഉണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ അസ്വസ്ഥമായ വികാര വിചാരങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രരായിരിക്കത്തക്ക വളർച്ചയിലേക്കു എത്തിച്ചേരാൻ ആകുന്നു എന്നു തോന്നുന്നില്ല.

പതിനാലാം നൂറ്റാണ്ടിലെ സീനായിയിലെ വി. ഗ്രീഗോറിയോസും സമാനമായ അഭിപ്രായം വച്ചു പുലർത്തിയിട്ടുണ്ട്. നന്മയുടെ ഒരു കല ആർക്കും സ്വന്തമായി പഠിച്ചെടുക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം അതിനെ വളർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ നന്മയിൽ വളർന്നവരെ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുവാൻ സാധിക്കണം. ഒരു കണക്കിന് മനശാസ്ത്രത്തിലെ പെരുമാറ്റ വിജ്ഞാനീയത്തിലെ തത്ത്വവുമായി ഇതിന് ബന്ധമുണ്ട്. ബിഹേവിയർ സൈക്കോളജിയിൽ മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനം പഠനമാണ്. നല്ലതും ചീത്തയുമെല്ലാം ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് വ്യക്തി പഠിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റരീതിയും പഠനം വഴിയാണ് വ്യക്തിക്ക് ലഭിച്ചത്. അതു ശരിയെങ്കിൽ മുകളിൽ പറഞ്ഞ തത്ത്വത്തിനു വളരെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. നന്മയിൽ വളരണമെങ്കിൽ അതു പഠിക്കുവാനുള്ള സാഹചര്യം വ്യക്തിക്കുണ്ടാകണം. ആത്മീയ പിതാവിന്റെ സ്ഥാനം ഇവിടെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു.

പതിന്നാലാം നൂറ്റാണ്ടിലെ സന്യാസിമാരായ കാലിസ്റ്റസും, സാന്തോപോളസിലെ ഇഗ്നേഷ്യസും ശിഷ്യന്മാരോട് നിങ്ങൾ ഗുരുവും വഴികാട്ടിയുമായ ഒരാളിനെ കണ്ടെത്താൻ അമാന്തിക്കരുത് എന്ന് ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു. "ആത്മാവുള്ളവനും, വാക്കുകൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നവനും ഉന്നതമായ ദർശനമുള്ളവനും, തന്നെക്കുറിച്ച് എളിമയുള്ള ചിന്തയുള്ളവനും, എല്ലാറ്റിലും നന്മ കണ്ടെത്തുന്നവനുമായവൻ ക്രിസ്തുവിൽ ശ്രേഷ്ഠഗുരുവായിരിക്കുമെന്നും പഠിപ്പിച്ചു. അങ്ങനെ ഒരാളെ കണ്ടെത്തിയാൽ ഒരു മകൻ പിതാവിനോടെന്ന വിധം ശരീരത്തിലും ആത്മാവിലും ആ ആളിനോട് പറ്റിച്ചേർന്നു കൊൾക. അയാൾ പറയുന്ന ആജ്ഞകൾ അനുസരിക്കുക, അയാളെ വെറും ഒരു മനുഷ്യനായി കാണാതെ ക്രിസ്തുവായി തന്നെ കണ്ടുകൊള്ളുക. ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു പിതാവില്ലാതെ ദൈവവചനമനുസരിച്ച് വിശുദ്ധമായ ജീവിതം നയിപ്പാനാവുമോ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ മിക്കവാറും സ്വന്ത ഇച്ഛയ്ക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കാനേ അവർക്കാവുകയുള്ളൂ."

ജീസസ് പ്രെയർ (Jesus Prayer)

'യേശുവേ, ദാവീദു പുത്രാ കരുണ ചെയ്യണമേ' എന്ന പ്രാർത്ഥന ആവർത്തിച്ച് ചൊല്ലുന്നത് ഒരു രീതിയായി ഏഴാം നൂറ്റാണ്ടു മുതൽ ആശ്രമങ്ങളിൽ നിലവിൽ വന്നു. മൌണ്ട് ആതോസിലെ സന്യാസസമൂഹം അതു നിഷ്ഠയോടെ ആശ്രമചിട്ടകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. ഈ പ്രാർത്ഥന ഉരുവിടുമ്പോൾ അതിനോട് ചേർന്ന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസ വ്യായാമം (Breathing Exercise) കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഒരു പ്രാത്ഥനാക്രമം പിന്നീട് വികസിച്ചു. ഇരുന്നും, കുമ്പിട്ടും പല രീതികളിൽ ശരീരത്തെ വഴക്കിക്കൊണ്ട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തി. എന്നാൽ ഇവിടെയും ഒരു സംവിധായകന്റെ (Director) സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് നിഷ്ക്കർഷിച്ചിരുന്നതായി കാണുന്നു. ഇതേപ്പറ്റി തെയോഫാൻ എന്ന സന്യാസി എഴുതി (1815 – 1894). ഒരു സഹായിയെ കൂടാതെ "ജീസസ് പ്രെയർ" പരിശീലിക്കരുത്. സഹായി ഇല്ലാഞ്ഞാൽ അധരങ്ങൾ കൊണ്ട് പ്രാർത്ഥന ഉരുവിടുകയല്ലാതെ ശാരീരിക ക്രിയകളൊന്നും തന്നെ ചെയ്യരുത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എല്ലാ ശരീരക്രിയകളും എല്ലാവർക്കും യോജിച്ചതായിരിക്കുകയില്ല. ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിൽ സമന്വയിക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ തെറ്റു സംഭവിച്ചാൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുവാൻ ഒരു സഹായി സമീപം ഉണ്ടാകേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു."

ഭാരതീയ യോഗാ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഗുരുവുണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനോട് സമാനമായ ഒന്നാണ് ഇവിടെയും കാണുന്നത്. തെയോഫാൻ അതേപ്പറ്റി വീണ്ടും വിശദമായി എഴുതുന്നുണ്ട്: "പ്രാർത്ഥന, അതിന്റെ ശരിയായ വിധത്തിലാണോ നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് സ്വയം അറിയാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ 'സ്വയം' എപ്പോഴും വഴി തെറ്റാവുന്ന ഒന്നാണ്. ഗുരുവിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ മാത്രമേ ശിഷ്യന്റെ വൈകല്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കൂ! പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു പഠിച്ചാലും ബാഹ്യമായ അറിവുകളേ അതിനു നൽകാനാവുകയുള്ളൂ. വ്യക്തിയുടെ അന്തർഗതം പ്രാർത്ഥനയോടൊത്ത് എങ്ങനെ ചലിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കാൻ അതിൽ പരിചയമുള്ളവർക്കു മാത്രമേ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനാവുകയുള്ളൂ. ശരിയായി പ്രാർത്ഥിക്കാനും ഒരു മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശകൻ വേണമെന്ന് ഇവിടെ വ്യക്തമാകുന്നു."

ആത്മീയ പിതാവിന്റെ ഏറ്റം വലിയ ധർമ്മം ശിഷ്യന്റെ യഥാർത്ഥ ആന്തരിക ചോദനകളെ കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്. കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഒരുവന്റെ ഉള്ളിൽ എന്താണ് ഇരിക്കുന്നത് എന്ന് വിവേചിക്കാനാവൂ. ആധുനിക കൗൺസലിംഗിലും ഈ തത്ത്വം മറ്റൊരു വിധത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സ്വയം കണ്ടെത്തുവാൻ വ്യക്തിക്ക് തനിയെ ആവുകയില്ല. കൗൺസലർക്ക് വ്യക്തിയെ ആ കാര്യത്തിൽ

സഹായിക്കാനാവും. ഇവിടെ വ്യക്തി സ്വയം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് തന്റെ അപ്പോഴത്തെ മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലായിരിക്കും. അവിടെ ബുദ്ധിപരമായ അന്വേഷണത്തിനാവാം കൂടുതൽ ഊന്നൽ. എന്നാൽ ആത്മീയ പിതാവിന്റെ അന്വേഷണത്തിൽ ദൈവവുമായുള്ള ബന്ധത്തിലും, നന്മയിലേക്കുള്ള വളർച്ചയിലും ശിഷ്യന്റെ ആന്തരികനില എവിടെയായിരിക്കുന്നു എന്നു കണ്ടെത്താനായിരിക്കും ശ്രമിക്കുന്നത്. ഈ കണ്ടെത്തൽ, മാനസിക തലത്തിലുള്ള സംഘർഷങ്ങളെയും ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നതായിരുന്നു അന്നത്തെ പ്രമാണം.

റഷ്യൻ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ആത്മീയ പിതാക്കന്മാരെ "വൃദ്ധനായ മനുഷ്യൻ" (Old man) എന്നർത്ഥത്തിൽ 'Startsy' എന്ന് വിളിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. എളിമയും താഴ്മയും ഉള്ള ജീവിതശൈലിയിൽ അനേക വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ടവരും, പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ പ്രാപിക്കുവാൻ പ്രത്യേക നിഷ്ഠ പുലർത്തിയിരുന്നവരുമാണ് ഈ പദവിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത്. ആ കൂട്ടത്തിൽ പ്രശസ്തരായി 19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചവരാണ് സറോവിലെ വി. സെറാഫിം (1759 - 1833) ഫാദർ ജോൺ ക്രോൺസ്റ്റാഡ്, ആമ്റോവ്സി എന്നിവർ. ഇതിൽ സറോവിലെ വി. സെറാഫിം വളരെ പ്രശസ്തനായിരുന്നു. ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിലെ ലക്ഷ്യം പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ പ്രാപിക്കുക എന്ന് അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കി. ആത്മീയ വഴികാട്ടൽ എന്നത് പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുന്നതിലൂടെയുള്ള ബന്ധമായി അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. ഇതു തെളിയിക്കുന്ന ഒരു സംഭവം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. "ശിഷ്യനോട് സെറാഫിം ചോദിച്ചു. നാം രണ്ടു പേരും ദൈവാത്മാവിലാണ്. പിന്നെ എന്തുകൊണ്ട് നീ എന്റെ മുഖത്തു നോക്കുന്നില്ല." ശിഷ്യൻ മറുപടി നൽകി, "പിതാവേ, അങ്ങയുടെ മുഖത്തു നിന്ന് ശക്തമായ പ്രകാശം അടിക്കുന്നതിനാൽ എനിക്കു നോക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. സൂര്യനേക്കാൾ പ്രകാശമുള്ള അങ്ങയുടെ മുഖത്ത് നോക്കുമ്പോൾ എന്റെ കണ്ണു വേദനിക്കുന്നു." അതിനു മറുപടിയായി സെറാഫിം, "എന്റെ മകനേ, നീ പേടിക്കേണ്ട, നിന്റെ മുഖം എന്റേതിനോട് സമാനമായി പ്രകാശിതമായിരിക്കുന്നു. നീയും ദൈവാത്മാവിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കയാണ്. അല്ലെങ്കിൽ എന്നെ ഞാനായിരിക്കുന്നവിധം കാണുവാൻ നിനക്കു കഴിയുകയില്ലായിരുന്നു." ദൈവാത്മാവിൽ ഉള്ള കൂടിച്ചേരലായിട്ടാണ് ഗുരുശിഷ്യ ബന്ധത്തെ സെറാഫിം കണ്ടത്.

ഫാദർ ജോൺ, റഷ്യൻ പാരമ്പര്യത്തിൽ വേറിട്ടു നിൽക്കുന്ന മറ്റൊരു ആത്മീയ വഴികാട്ടിയാണ് (Spiritual Director). ഇടവകപട്ടക്കാരനായ അദ്ദേഹത്തെ 'പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന പട്ടക്കാരൻ' എന്ന് പ്രത്യേകം പേരു നൽകി വിളിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകളിൽ "പട്ടക്കാരൻ ആത്മീയ വൈദ്യനാണ്. ലജ്ജ കൂടാതെ കുമ്പസ്സാരത്തിലെന്ന പോലെ ആത്മീയ

പിതാവിനെ നിന്റെ മുറിവുകൾ നീ തുറന്നു കാണിക്കുക. ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ മാതാപിതാക്കളേക്കാൾ അധികമായി നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്ന പിതാവിന് ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒരു മറുപടി നിനക്കു വേണ്ടി തരാൻ ഉണ്ടായിരിക്കും." ഇടവകയിലെ സാധാരണക്കാരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അദ്ദേഹം ഈ വിധത്തിൽ മറുപടി നൽകിയിരുന്നു.

ഒപ്റ്റീനോ ആശ്രമത്തിൽ 30 വർഷക്കാലം ആത്മീയ പിതാവായിരുന്ന അമ്റോവ്സി (അലക്സാണ്ടർ മിഖായിലോവിച്ച് ഗ്രെൻകോവ്, 1812 – 91) മക്കാറിയോസിന്റെ ശിഷ്യനായിരുന്നു. പ്രസിദ്ധരായ ഡോസ്റ്റോവ്സ്ക്കിയും ടോൾസ്റ്റോയിയും ഇദ്ദേഹത്തെ പലപ്പോഴും സന്ദർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. "ഇത്തരം ഒരാളിനോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ദൈവ സാമീപ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നു" എന്ന് ടോൾസ്റ്റോയ് പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആമ്റോവ്സി ഒരു സൗഖ്യദായകനായി അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. "കാരമസോവ് സഹോദരന്മാരിലെ" ഫാദർ സൊസ്സീമായെ ഡോസ്റ്റോവ്സ്ക്കി അവതരിപ്പിച്ചത് ഈ ആമ്റോവ്സിയുടെ മാതൃക കണ്ടിട്ടായിരിക്കണം എന്ന് പലരും സൂചിപ്പിട്ടുണ്ട്. പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യത്തിൽ ആത്മീയ വഴികാട്ടലിന് പ്രധാനമായി മൂന്ന് അടിസ്ഥാനങ്ങൾ വേണം. ഒന്ന്, പരിശുദ്ധാത്മാവിലുള്ള വിവേചനാശക്തി. പ്രാർത്ഥനയും നിഷ്ഠയായ ആശ്രമ ജീവിതവും മൂലം മറ്റൊരാളിന്റെ അകമറിയുവാനുള്ള ഒരു സിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു. രണ്ട്, മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കുവാനും അവർക്കു വേണ്ടി ത്യാഗം സഹിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ്. ഡോസ്റ്റോവ്സ്കി ഫാ. സൊസ്സിമായിൽ കൂടി ഇങ്ങനെ പറയിക്കുന്നു. "രക്ഷയ്ക്കു ഒരു മാർഗ്ഗമേയുള്ളു. മറ്റുള്ളവരുടെ പാപങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം കൂടി ഏറ്റെടുക്കുക. അതിലൂടെ യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ കഷ്ടാനുഭവത്തിലും ക്രൂശു മരണത്തിലും പങ്കാളികളാവുക." മൂന്നാമത്, തീവ്രമായ സ്നേഹത്തിന്റെ ശക്തിയാൽ പ്രപഞ്ചത്തെ മാറ്റി മറിക്കുക. ഫാദർ സൊസ്സീമാ ഇതെപ്പറ്റി പ്രസ്താവിക്കുന്നു. "മനുഷ്യരുടെ തിന്മകളെ കാണുമ്പോൾ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ നിങ്ങൾ പകച്ചു നിൽക്കുന്നു. ശക്തി കൊണ്ടാണോ വിനയപൂർവ്വമായ സ്നേഹം കൊണ്ടാണോ അതിനെ നേരിടേണ്ടത് എന്ന് ശങ്കിക്കുന്നു. എന്നാൽ എപ്പോഴും തീരുമാനിക്കുക, ഞാൻ അതിനെ വിനയപൂർവ്വമായ സ്നേഹം കൊണ്ട് നേരിടും. അങ്ങനെ തീരുമാനിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് ലോകത്തെ മുഴുവൻ നേടാം. വിനയത്തോടെ സ്നേഹിക്കുക എന്നത് വലിയ ശക്തിയാണ്. ഏറ്റവും ശക്തമായത് അതാണ്. അതിനോട് സമാനമായി മറ്റൊന്നുമില്ല."

പൗരസ്ത്യസഭയിലെ ഈ ആത്മീയ വഴികാട്ടലിന്റെ പാരമ്പര്യം മിക്കവാറും നിലച്ചുപോയിരിക്കുന്നു. ഇത് വി. കുമ്പസാരത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒന്നായിരുന്നു. മനുഷ്യരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളെയാണ് ആത്മീയ പിതാവ് ചെറിയ വാക്കുകളിലൂടെയും

ഉപദേശങ്ങളിലൂടെയും കൈകാര്യം ചെയ്തത്. അതിനുള്ള കഴിവ് നിഷ്ഠയായ ആത്മീയ തപസ്യയിലൂടെയാണ് ലഭിച്ചത്. ആശ്രമാന്തരീക്ഷത്തിലാണ് കൂടുതലും ശിഷ്യന്മാർക്ക് ഈ വഴികാട്ടൽ ലഭിച്ചത്. കുടുംബജീവിതം നയിച്ച സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ ഈ പിതാക്കന്മാർ കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്നു എന്നറിയുവാൻ വിശദമായ പഠനം ആവശ്യമാണ്. ഏതായാലും വിശ്വാസികളുടെ വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുന്ന ആത്മീയ നൽവരത്തിന്റെ ഒരു പാരമ്പര്യം പൗരസ്ത്യ സഭയുടെ ചരിത്രത്തിൽ നിലകൊണ്ടിരുന്നു എന്നത് വ്യക്തമാണ്.

പാഠം 2

പ്രീമാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ്

❑ ഒരു നിർവചനം ❑ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ❑ തിരുത്തപ്പെടേണ്ട ധാരണകൾ ❑ സ്വയാവബോധം സൃഷ്ടിക്കൽ ❑ പക്വമായ വ്യക്തിത്വം ❑ പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ മേഖലകൾ ❑ വിവാഹ നടത്തിപ്പിന്റെ ക്രമീകരണങ്ങൾ ❑ വി. കുമ്പസ്സാരവും വി. കുർബാനയും ❑ ഒരുക്കത്തിന്റെ പരിസമാപ്തി.

Prevention is better than cure അഥവാ രോഗപ്രതിരോധമാണ് ചികിത്സയെക്കാൾ നല്ലതെന്ന പ്രമാണം പൊതുവെ സ്വീകാര്യമായ ഒന്നാണല്ലോ. പ്രീമാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗും ആ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. ഏതു രംഗത്തും പ്ലാനിംഗ് സർവ്വ സാധാരണമായിട്ടുണ്ട്. എല്ലാം മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കാനാവില്ലെങ്കിലും കുറെയേറെ കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കാനാവും. കൂട്ടത്തിൽ ആധുനിക മനശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളും കുടുംബ ബന്ധങ്ങളെപ്പറ്റി ധാരാളം അറിവുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അതു പ്രയോജനപ്പെടുത്തി വിവാഹിതരാകാൻ പോകുന്നവരെ ഒരുക്കുന്നതിനാണ് പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ് എന്നു പറയുന്നത്.

ഒരു നിർവചനം

Gary R. Collins എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞൻ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിനെ ഇപ്രകാരം നിർവചിക്കുന്നു: "വിവാഹിതരാകാൻ പോകുന്ന യുവതീയുവാക്കളെ വിജയകരമായ ഒരു കുടുംബജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ അറിവുകൾ പകർന്ന് സന്തുഷ്ടമായ ദാമ്പത്യത്തിന് ഒരുക്കുന്നതാണ് പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ്." മറ്റു കൗൺസലിംഗിൽ നിന്നുള്ള ഇതിന്റെ

വ്യത്യാസം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തപ്പോൾ ഇത് നല്കപ്പെടുന്നു എന്ന താണ്. മറ്റെല്ലാ സന്ദർഭങ്ങളിലും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളോ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴോ കൗൺസലിംഗ് ആവശ്യമായി വരുന്നു. ഇവിടെ അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും തന്നെയില്ല. ഭാവിയിൽ വരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള പ്രശ്ന ങ്ങളെയാണ് പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

പ്രധാനമായും അഞ്ചു ലക്ഷ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അവയെ ചുരു ക്കമായി പ്രതിപാദിക്കാം.

1. വിവാഹിതരാകാൻ പോകുന്നവർ പരസ്പരം ഉള്ളു തുറന്ന് സംസാ രിക്കുവാൻ സഹായിക്കുക. ഈ കാലത്ത് വിവാഹനിശ്ചയം നടക്കുന്ന തിന് മുൻപ് യുവതീ യുവാക്കൾ പരസ്പരം സംസാരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ഒരു കൗൺസലർക്ക് അവരുടെ സംഭാഷണത്തെ ആരോഗ്യകരമായ നിലയിൽ തിരിച്ചുവിടുവാൻ സാധിക്കും. തങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ, പദ്ധതി കൾ ഇവയൊക്കെ പരസ്പരം വെളിപ്പെടുത്താൻ കൗൺസലർ ആവശ്യ പ്പെടണം. കൂട്ടത്തിൽ വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകൾ വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിൽ വിവാഹം ദൈവ ത്താൽ നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ്. ജീവിതാന്ത്യം വരെ നിലനിൽക്കേ ണ്ടതുമാണ്. ഈ വിശ്വാസത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വിവാഹം നിശ്ചയിക്ക പ്പെട്ടവരുടെ ധാരണകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തണം. പങ്കാ ളികളാകാൻ പോകുന്നവരിൽ ഒരാൾ വിവാഹത്തിന്റെ കൗദാശിക മൂല്യത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും മറ്റൊരാൾ വിവാഹത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പ് പങ്കാ ളികളുടെ പരസ്പര ധാരണയിൽ മാത്രം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതാണെന്ന് വിശ്വ സിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ കാഴ്ച്ചപ്പാടുകളുടെ അന്തരം പിന്നീട് പ്രശ്ന ങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ വഴിയുണ്ട്. വ്യത്യസ്ഥമായ നിലപാടുകളിന്മേൽ ന്യായം വിധിക്കേണ്ടതില്ലെങ്കിലും ഓരോന്നിന്റെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ കൗൺസലർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകളും പദ്ധതികളും രണ്ടു പേരുടേതും പങ്കുവെയ്പ്പിക്കണം. പൂർണ്ണമായും എല്ലാം യാഥാർത്ഥ്യമാവുകയില്ലെന്നും അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ എങ്ങനെ ആ സ്ഥിതിയെ നേരിടുമെന്നും അവരെ ക്കൊണ്ടുതന്നെ പറയിപ്പിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമായിരിക്കും.

2. അറിവ് പ്രദാനം ചെയ്യുക. അനവധി കാര്യങ്ങൾ ഈ കൂട്ടത്തിൽ വരുന്നുണ്ട്. വിവാഹത്തിന്റെ ചടങ്ങുകളെപ്പറ്റി ദമ്പതികൾ അത്യാ വശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന്

പരിശോധിക്കണം. വിവാഹത്തിനു മുൻപുള്ള വി. കുമ്പസ്സാരം, വി. കുർബ്ബാനാനുഭവം ഇവ അർത്ഥവത്തായി നടത്തുന്നതിനെപ്പറ്റി അറിവു നൽകണം. ദമ്പതികൾ വ്യത്യസ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരാണെങ്കിൽ ഓരോ പ്രദേശത്തേയും ആചാരരീതികളെപ്പറ്റി പരസ്പരം അറിവു നൽകിയിരിക്കണം. അതുപോലെ സഭാ പാരമ്പര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമെങ്കിൽ വിവാഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചടങ്ങുകളിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

ഇവിടുത്തെ സാമൂഹ്യ സാഹചര്യത്തിൽ പെൺകുട്ടി സ്വന്തം ഭവനത്തിൽ നിന്ന് പറിച്ചു നടപ്പെടുകയാണ്. പുതിയ ഭവനത്തോടു ചേർന്നു പോകുവാനുള്ള വഴികൾ പെൺകുട്ടിക്കും, ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിൽ ഇഴുകിച്ചേരുന്ന വിധത്തിൽ അവളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ ഭർതൃഗൃഹത്തിന് എങ്ങനെ സാധിക്കുമെന്നുള്ള അറിവ് ഭർത്താവിനും നല്കപ്പെട്ടിരിക്കണം. ലൈംഗികതയിൽ അജ്ഞതയുണ്ടെന്നും ആ കാര്യത്തിൽ ചില അറിവുകൾ ലഭിച്ചാൽ കൊള്ളാമെന്ന് അവർ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ ആ വഴിക്കുമുള്ള അജ്ഞത മാറ്റാൻ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ, ഗർഭഛിദ്രം ഇവയൊക്കെ ക്രിസ്തീയമായ കാഴ്ച്ചപ്പാടൊന്നുമില്ലാതെ സെക്കുലർ ലോകത്തിലെ ചിന്താഗതിക്ക് അനുസരിച്ച് പെരുമാറുന്ന രീതി വളരെയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഈ കാര്യങ്ങളിലും ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിനനുസൃതമായി മൂല്യബോധവും കാഴ്ച്ചപ്പാടും വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരുക്കത്തിൽ സാധിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

3. മുൻവിധികളും തെറ്റായ ധാരണകളും തിരുത്തപ്പെടുക. യുവതീയുവാക്കളുടെ അതുവരെയുള്ള ജീവിതത്തിലെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് പല ധാരണകളും വളർത്തിയെടുത്തിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. ചിലതു ആരോഗ്യകരമെങ്കിൽ മറ്റു ചിലത് വസ്തുതകൾക്ക് നിരക്കാത്തതുമായിരിക്കും. സ്വന്തം കുടുംബം, കൂട്ടുകാർ എന്നിവരിൽ നിന്നുണ്ടായ അനുഭവങ്ങളും പുസ്തകങ്ങൾ നല്കുന്ന അറിവുമായിരിക്കും അവരെ ഈ കാര്യത്തിൽ നയിച്ചിരിക്കുന്നത്. അപൂർവ്വമായെങ്കിലും പ്രേമബന്ധങ്ങളിൽ പരാജയപ്പെട്ടവർ അതിൽനിന്ന് പഠിച്ച പാഠം കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് അറിയാതെ സന്നിവേശിപ്പിച്ചാൽ ആ വഴിക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഉദാഹരണമായി പറഞ്ഞാൽ തീവ്രമായ പ്രണയത്തിൽ ആയ പെൺകുട്ടി യുവാവിന്റെ പിൻമാറ്റം മൂലം അതിൽ നിന്നു പിൻതിരിയേണ്ടി വന്നപ്പോൾ 'ഒരു പുരുഷനേയും വിശ്വസിക്കരുത്' എന്ന ഒരു കാഴ്ചപ്പാടിലേക്കു നീങ്ങിയിട്ടുണ്ടാകാം. ഈ ധാരണയോടു കൂടി കുടുംബജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അനവധി വൈഷമ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഈ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ യുവതീ യുവാക്കളുടെ ധാരണകളെയും

മുൻവിധികളെയും ചർച്ച ചെയ്യുകയല്ലാതെ അവരുടെ സ്വകാര്യ അനുഭവങ്ങളെ ആവശ്യമില്ലാതെ വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. വിവാഹം വരെയുള്ള സ്വകാര്യ ജീവിതം അങ്ങനെ തന്നെയായിരിക്കാൻ വിട്ടു കൊടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒരിക്കലും ഭർത്താവിന്റെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി അതേപടി ഭാര്യയെ അറിയിക്കരുത് എന്ന് ധരിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന യുവാക്കൾ കാണും. സാമ്പത്തികം കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്നറിഞ്ഞാൽ കൂടുതൽ ചെലവഴിക്കാനും കുറവാണെന്നറിഞ്ഞാൽ അതിന്റെ പേരിൽ തന്നെ ചെറുതാക്കുമെന്നും ഭയപ്പെടുന്ന ഭർത്താക്കന്മാർ ഉണ്ട്. ആവുന്നതും മുൻവിധികളും ഇത്തരം ധാരണകളും മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ് മുഖാന്തരം ആകണം. ആരുടെയും ജീവിതം അനുകരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കാവില്ലെന്നും, നിങ്ങൾ രണ്ടു പേരും കൂടിച്ചേർന്ന് സ്വീകാര്യമായ ഒരു പുതിയ മാതൃക കണ്ടെത്തുകയാണാവശ്യമെന്നുമുള്ള ചിന്ത യൗവനക്കാരിൽ ജനിപ്പിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അനുകരണീയ മാതൃകകളെ സ്വീകരിക്കാമെങ്കിലും എല്ലാ കാര്യത്തിലും മറ്റുള്ളവരെ അനുകരിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ലെന്നും രണ്ടു പേർക്കും ധാരണ ലഭിച്ചിരിക്കണം.

4. സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. ആജീവനാന്തം ഉള്ള ഒരു പങ്കാളിത്തത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അതിനനുയോജ്യമായി വ്യക്തിത്വം വികാസം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഏകനായിരിക്കുമ്പോൾ സമനില പാലിക്കുവാൻ പലർക്കും സാധിക്കുമെങ്കിലും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ചിലരുടെ വ്യക്തിത്വം പാകപ്പെട്ടതായിരിക്കുകയില്ല. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കുടുംബ ബന്ധത്തിന് പിന്നെയും സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. അനിഷ്ടം തോന്നുമ്പോൾ ഒഴിവാക്കാവുന്ന ഒരു ബന്ധമല്ല ഇത്. അതിനാൽ സ്വന്ത വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ബലവും ബലഹീനതയും നന്നായി സ്വയം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. രണ്ടു തരത്തിലുള്ള അവലോകനം ആണ് നടക്കേണ്ടത്. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പക്വമായ വളർച്ചയും, പൊരുത്തപ്പെടുവാനുള്ള കഴിവും.

4. (1) പക്വമായ വ്യക്തിത്വം. ശാരീരിക വളർച്ചയോടൊപ്പം മനസ്സും വളർന്നു കുടുംബ ബന്ധത്തിനായി പാകമാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളെ അതിനുള്ള അളവുകോലായി സ്വീകരിക്കാം.

a. ജീവിതത്തെ യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോടെ നോക്കി കാണാനുള്ള കഴിവ്. സ്വയം മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുന്നതും, മാറ്റാനാവാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ട്. മാറ്റാനാവുന്നതിനെ മാറ്റാതിരിക്കുകയും, മാറ്റാനാവാത്തതിനെ മാറ്റണമെന്നാഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പക്വതയില്ലായ്മയുടെ ലക്ഷണം ആണ്. ഉദാഹരണത്തിന് നീളം കുറവെന്നു തോന്നുന്ന യുവാവ്, അല്പം കൂടി നീളം ഉണ്ടാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചു വിഷമിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആകർഷണീയമായ വസ്ത്രധാരണവും, നല്ല പെരുമാറ്റവും മൂലം

തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ കുറച്ചു കൂടി മെച്ചമാക്കാൻ അയാൾ പരിശ്രമിക്കുന്നേ ഇല്ല. ഇത് പക്വത ഇല്ലായ്മയുടെ ലക്ഷണമാണ്. ആഗ്രഹിച്ച നിലയിൽ സമ്പത്തില്ലാത്തതിനാൽ വിഷമിക്കുകയും ഉള്ള സമ്പത്ത് ബുദ്ധിപരമല്ലാതെ ചെലവഴിക്കുന്നതും പലരുടെയും സ്വഭാവമാണ്. ഇതും അപക്വത തന്നെ. ഇല്ലാത്തതിനെ അംഗീകരിച്ച് ഉള്ളതിനെ മെച്ചമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് പക്വതയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

b. പങ്കാളിയെക്കുറിച്ചുള്ള കരുതൽ. മനശാസ്ത്രത്തിൽ 'നാർസിസ്സം' എന്ന പ്രതിഭാസത്തെക്കുറിച്ച് ഫ്രോയിഡ് പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. തന്നെത്തന്നെ അതിരു കവിഞ്ഞ് സ്നേഹിക്കുക. ഈ ഭാവമുള്ള പുരുഷനും സ്ത്രീയും കുടുംബജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടും. പങ്കാളിയുടെ വികാര വിചാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനും അവർക്കു സന്തോഷം പകർന്നു കൊടുക്കാനുള്ള വഴികൾ ചിന്തിക്കുന്നവരും പക്വതയുടെ വഴികളിൽ ഉള്ളവരാണ്. വിവാഹ ജീവിതം എനിക്ക് എന്ത് സന്തോഷം പകർന്നു തരുമെന്നതിനേക്കാൾ പങ്കാളിക്കു ഞാൻ എന്തെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഭാവനയുടെ ലോകത്തിലും അത്തരം മനോവ്യാപാരത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ അതു പക്വതയുടെ ലക്ഷണമായി.

c. മനസ്സിലുള്ളത് പങ്കിടാനും ഒത്തുതീർപ്പുണ്ടാക്കാനുമുള്ള മനസ്സ്. മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ അറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന് ചിലർ ശാഠ്യം പിടിക്കാറുണ്ട്. ഈ പെരുമാറ്റം സാധാരണ കുട്ടികളിലാണ് കാണുന്നത്. പ്രായമായാലും ചിലർ ഈ പെരുമാറ്റം പിന്തുടരുന്നത് അവർ വളർന്നിട്ടില്ല എന്നു വെളിപ്പെടുത്തുകയാണ്. പക്വതയുള്ളവർ തങ്ങളുടെ ആശയാഭിലാഷങ്ങൾ വ്യക്തമായി തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരായിരിക്കും. ജീവിതം ഒത്തുതീർപ്പുകളോടു കൂടിയാണെന്നും അവർ മനസ്സിലാക്കും. പരിഹാരമൊന്നും മുന്നിൽ കാണാതെ പ്രശ്നങ്ങളെ എടുത്തു കാട്ടുന്നവർ പ്രശ്നക്കാരും, അപക്വമതികളുമാണ്. ഇത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങൾ പ്രശ്ന കുടുംബങ്ങളിലെ ദമ്പതികളിൽ എപ്പോഴും കാണാം. പരസ്പരം പ്രശ്നങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടും, യാതൊരു പരിഹാര മാർഗ്ഗവും നിർദ്ദേശിക്കാതെ. വ്യക്തിത്വത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ ഈ മാനദണ്ഡവും ഉപയോഗിക്കണം.

d. ഭാവിയിലെ നന്മയ്ക്കു വേണ്ടി പെട്ടെന്നുള്ള സന്തോഷത്തെ നീട്ടി വെയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ് പക്വതയുടെ ലക്ഷണമാണ്. സിനിമയും സീരിയലും തൽക്കാലം സന്തോഷം തരുമെങ്കിലും അതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യം പഠനത്തിനു നൽകുമ്പോഴാണ് കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വ വളർച്ച ശരിയായ ദിശയിലേക്കാക്കുന്നത്. അപക്വമതികൾ തൽക്കാല സന്തോഷമേ മുന്നിൽ കാണുകയുള്ളു. സമ്പാദ്യശീലം ഒട്ടുമില്ലാത്തവർ ഒരു കണക്കിന് അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ബലഹീനതയെക്കൂടി വെളിപ്പെടുത്തുകയാണ്.

ഈ കാര്യത്തിൽ വിവാഹിതരാകുവാൻ പോകുന്നവർ എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കണം.

e. പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള കഴിവ്. 'തീയിൽ കുരുത്തത് വെയിലത്ത് വാടുകയില്ല' എന്ന പ്രമാണമനുസരിച്ച് ജീവിത പ്രതിസന്ധികളെ നേരിട്ട് പരിചയിച്ചവർക്ക് കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ കുറച്ചുകൂടി എളുപ്പമായിരിക്കും. താരതമ്യേന സംഘർഷരഹിതമായ ബാല്യവും, സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കങ്ങളില്ലാത്ത യൗവനവും, കാര്യമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാത്ത വളർച്ചയുമൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള കരുത്തിനെ ലഘൂകരിച്ചു എന്നു വരാം. ഈ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ദമ്പതികളാകാൻ പോകുന്നവർ സ്വയം മനസ്സിലാക്കി പ്രതിസന്ധികൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നറിഞ്ഞ് നേരിടുവാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലായിരിക്കണം. കൗൺസലർ ഈ കാര്യത്തിൽ വേണ്ടത്ര അറിവ് ദമ്പതികളാകാൻ പോകുന്നവർക്ക് നൽകിയിരിക്കണം.

4 (2). പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ മേഖലകൾ. സ്വയവിശകലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ദമ്പതികളുടെ പക്വതയെക്കുറിച്ചുള്ള വിലയിരുത്തലാണ് മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ചത്. അതോടൊപ്പം അന്യോന്യം പൊരുത്തപ്പെടേണ്ട നിരവധി ഘടകങ്ങൾ കുടുംബജീവിതത്തിലുണ്ട്. അവയെക്കുറിച്ച് ധാരണയിലെത്തുവാൻ കൗൺസലർ വിവാഹത്തിന് ഒരുങ്ങുന്നവരെ സഹായിക്കണം. ഇവിടെ വൈവിധ്യങ്ങളെയും വ്യത്യാസങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കാനല്ല, പരസ്പര പൂരകങ്ങളാക്കുവാനുള്ള ബോധവൽക്കരണമാണ് നടക്കേണ്ടത്. പ്രധാനപ്പെട്ട ചില ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കാം.

a. വിദ്യാഭ്യാസ - പ്രൊഫഷണൽ അന്തരങ്ങൾ. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലുള്ള അന്തരവും, ചിലപ്പോൾ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിലുള്ള പഠനവും ദമ്പതികളിൽ ഉണ്ടാവാം. ഒരാൾ ശാസ്ത്രവിഷയവും, മറ്റൊരാൾ ഭാഷാപഠനവും ആയിരിക്കും നടത്തിയത്. ഒരേ പ്രൊഫഷനിലുള്ളവരും, വ്യത്യസ്ത പ്രൊഫഷനിലുള്ളവരുമാകാം. ഇവിടുത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ഭർത്താവിന് ജോലിയും, വീട്ടമ്മയ്ക്ക് ഗൃഹഭരണവും ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയും സാധാരണയാണ്. ഈ അന്തരങ്ങളെ പരസ്പരപൂരകമാക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തണം.

b. കുടുംബങ്ങളിലെ സാംസ്കാരിക നിലവാരം. പട്ടണ ജീവിതവും ഗ്രാമീണ ജീവിതവും വ്യത്യസ്ത നിലവാരത്തിലുള്ളതാണ്. ദമ്പതികൾ കൂടിച്ചേരുന്നത് ഈ വ്യത്യസ്ത പശ്ചാത്തലത്തിലാണെങ്കിൽ ഇവിടെയും പൊരുത്തപ്പെടൽ പല നിലകളിൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു കുടുംബങ്ങളിലേക്കുമല്ലാതെ മൂന്നാമതൊരു സ്ഥലത്തേക്കു ദമ്പതികൾ മാറിത്താമസിക്കേണ്ടി വരുന്നെങ്കിൽ അതിനും തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ഉണ്ടാകണം.

c. മതം, സഭ ഇവയോടുള്ള ബന്ധത്തിലുള്ള വൈവിധ്യം. വിവിധ മത വിശ്വാസികൾ തമ്മിൽ വിവാഹങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ വിവിധ സഭാംഗങ്ങൾ തമ്മിലും. ഒരു സഭയിലെ അംഗങ്ങൾ തമ്മിലാണെങ്കിലും, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളോടും വ്യത്യസ്തമായ സമീപനങ്ങൾ വച്ചു പുലർത്തുന്നുണ്ട്. ഇവയിലൊക്കെ പരസ്പര ധാരണയുണ്ടാകുന്നത് നല്ല താണ്. ഒരേ സഭാവിശ്വാസികളെങ്കിലും, ഞായറാഴ്ച ആരാധന മുടക്കരു തെന്ന് നിർബന്ധമുള്ളവരും വല്ലപ്പോഴും ആയാൽ മതിയെന്ന് ചിന്തിക്കു ന്നവരുമുണ്ട്. ഈ വ്യത്യസ്ത കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉള്ള ദമ്പതികൾ ഈ കാര്യ ത്തിൽ പോരടിക്കാതെ ഒരു ധാരണയുണ്ടാക്കണം.

d. പണത്തോടുള്ള സമീപനം. ധനസമ്പാദന രീതി അതിന്റെ ക്രയ വിക്രയം എന്നിവയിലും ദമ്പതികൾ വ്യക്തമായ ഒരു ധാരണ വളർത്തി യെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനോടുള്ള മനോഭാവവും, കാഴ്ചപ്പാടും പ്രീ മാരി റ്റൽ കൗൺസലിംഗിൽ ചർച്ചാ വിഷയമാകേണ്ടതു തന്നെ. കടം വാങ്ങിച്ചു ധൂർത്തു കാണിക്കുന്നവരും, ഉണ്ടായിട്ടും ലുബ്ധു പുലർത്തുന്നവരും ഉണ്ട്. ഇതിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങൾ സ്വയം മനസ്സിലാക്കി പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ മേഖ ലകൾ രൂപീകരിച്ചിരിക്കണം. പൊരുത്തപ്പെടൽ ആവശ്യമായ അനവധി മേഖലകൾ വേറെയുമുണ്ട്.

5. സന്തുഷ്ടമായ കുടുംബ ജീവിതത്തിന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ച ചെയ്യുക. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് കണക്കുകൂട്ടി ബുദ്ധിപൂർവ്വം പ്രവർത്തി ക്കാൻ ഒരുക്കുകയാണല്ലോ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിന്റെ ലക്ഷ്യം. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ ഒരു സന്തുഷ്ട കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷണ ങ്ങൾ ഭാവനയിലെങ്കിലും കാണുവാൻ വിവാഹത്തിന് ഒരുങ്ങുന്നവരെ സഹായിക്കുന്നു. W. A. Barry യെപ്പോലെ പലരും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച മാന ദണ്ഡങ്ങളെ യൗവനക്കാർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതും ആവശ്യമാണ്.

1. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പോസിറ്റീവായ വീക്ഷണവും ആകർഷ ണീയമായ പെരുമാറ്റ രീതികളും.
2. ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്ന വ്യക്തിത്വം.
3. സാംസ്കാരിക നിലവാരത്തിലുള്ള പൊരുത്തം.
4. സമൂഹവുമായി ഇണങ്ങിച്ചേർന്നു പോകാനുള്ള കഴിവ്.
5. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും മൂല്യവും നൽകുന്ന മതവിശ്വാസവും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും.
6. തൃപ്തികരമായ ജോലിയും പ്രവർത്തന സ്വാതന്ത്ര്യവും.
7. ലൈംഗിക സന്തോഷത്തിനുമപ്പുറത്തേക്കു നയിക്കുന്ന സൗഹൃദ ബന്ധം.

8. പരസ്പരം തൃപ്തികരമായ ലൈംഗിക ബന്ധം.
9. കാപട്യമില്ലാത്ത തുറന്ന ഇടപെടൽ.
10. വിരസത ഒഴിവാക്കാനുള്ള റൊമാൻസും വിനോദോപാധികളും.

ഈ പട്ടിക ഇനിയും നീട്ടാവുന്നതാണ്. എങ്കിലും തുടക്കത്തിൽ ഒരു ധാരണ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഇത്രയെങ്കിലും പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കണം.

വിവാഹ നടത്തിപ്പിന്റെ ക്രമീകരണങ്ങൾ

സമൂഹത്തിലെ സ്ഥാനം, സമ്പത്തിന്റെ നിലവാരം തുടങ്ങിയവയുടെ ഒക്കെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവാഹത്തിന്റെ നടത്തിപ്പുകളിൽ ഒട്ടേറെ അന്തരങ്ങളുണ്ട്. ഒട്ടേറെ പൗരപ്രമുഖർ പങ്കെടുക്കുന്നതും ആരും തന്നെ ഇല്ലാത്ത വിവാഹങ്ങളുമുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റം സുപ്രധാനമായ ദിവസത്തിന്റെ ചടങ്ങുകളെയോർത്ത് പരിദേവിക്കാൻ ദമ്പതികൾക്ക് പിന്നീട് ഇടയാകരുത്. ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളെ എത്രയും ഭംഗിയായും ക്രമമായും നടത്തത്തക്കവണ്ണം അവർക്ക് അറിവ് പകർന്നു കൊടുക്കാൻ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിൽ സാധിക്കണം. അനേകം സുഹൃത്തുക്കളെ വിളിച്ചു വരുത്തി പലർക്കും വിരുന്നു ലഭിക്കാതെ പോയിട്ടുള്ള സന്ദർഭങ്ങളുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ അതു വലിയ കുറവിനും ലജ്ജയ്ക്കും കാരണമാകും. അതിനാൽ നന്നായി കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കാൻ അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കണം. വിവാഹത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ട കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ, പ്രാദേശികമായ ചടങ്ങുകൾ ഇവയെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിച്ച് അത്യാവശ്യം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ വിട്ടുപോകരുത്. സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയുള്ള ചടങ്ങുകൾ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമുണ്ടെങ്കിൽ കുടുംബങ്ങൾ തമ്മിൽ അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് ധാരണയിലെത്താനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അല്ലാഞ്ഞാൽ അതേപ്പറ്റിയുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ പിന്നീട് ദമ്പതികളിൽ അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കും.

വി. കുമ്പസാരത്തിലേക്കും വി. കുർബ്ബാനയിലേക്കും

പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗ് വിവാഹത്തിനുള്ള ഒരുക്കത്തിന്റെ അന്തിമമല്ല. വിശ്വാസികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവകൃപയുടെ ഉറവിടം വിശുദ്ധ കൂദാശകളാണ്. അതിനാൽ അർത്ഥവത്തായി വി. കുമ്പസാരം നടത്തി വി. കുർബ്ബാന അനുഭവിക്കാൻ അവരെ ഒരുക്കണം. ഒരു പുതിയ ജീവിതം ആരംഭിക്കാൻ ദൈവകൃപയാണ് ഏറ്റവും ആവശ്യം. പഴയതിനെ ഉപേക്ഷിച്ച് പുതുമയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ വി. കുമ്പസാരവും, ദൈവസംസർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് പുതുശക്തി പ്രാപിക്കുവാൻ തിരുശരീര

രക്തങ്ങളുടെ അനുഭവവും വിശ്വാസികളെ പ്രാപ്തരാക്കും. പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുവാനുള്ള സമയ സൗകര്യമോ മനസ്സൊരുക്കമോ വി. കുമ്പസാരത്തിൽ ലഭിക്കണമെന്നില്ല. അതിനാൽ പ്രീ മാരിറ്റൽ കൗൺസലിംഗും അതോടൊപ്പം വി. കുമ്പസാരവും നടത്തുന്നതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറെ പ്രയോജനമെന്നു തോന്നുന്നു.

പാഠം 3

കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗ്

❑ സാമൂഹിക വ്യതിയാനവും കുടുംബ തകർച്ചയും ❑ ഒഴിവാക്കപ്പെട്ട ദൈവിക അടിസ്ഥാനം ❑ സ്ത്രീപുരുഷ സമത്വവാദം ❑ പരസ്പരമാത്സര്യം ❑ ഭൗതിക വളർച്ച ❑ സ്ത്രീ പുരുഷ റോളുകൾക്കു വന്ന മാറ്റങ്ങൾ ❑ ലൈംഗിക വിപ്ലവം സൃഷ്ടിച്ച അയഥാർത്ഥ ഭാവനകൾ ❑ അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ❑ കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള താത്ത്വിക സമീപനങ്ങൾ ❑ കുടുംബ കൗൺസലിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഇതേപ്പറ്റി '*ജീവിത പാതയിൽ*' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഒരദ്ധ്യായം നീക്കിവച്ചിട്ടുണ്ട്. '*ഭൂമിയിൽ പറുദീസ*' എന്ന ഗ്രന്ഥം മുഴുവനായി കുടുംബ ജീവിതത്തേയും അതിന്റെ വളർച്ചയേയും പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളെയും പരാമർശിക്കുന്നതാണ്. അവ എഴുതിയ കാലത്തേക്കാൾ അധികം മാറ്റം ഇപ്പോഴുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പരമ്പരാഗതമായ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളേക്കാൾ ആധുനിക സമൂഹം നേരിടുന്ന പ്രത്യേകമായ സംഗതികളെ ഇവിടെ പരാമർശിക്കുന്നു.

സമൂഹം പാശ്ചാത്യ മോഡലിൽ വികസിക്കുമ്പോൾ കുടുംബത്തകർച്ചയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായിട്ടുണ്ടാവുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിവാഹ മോചനം നടക്കുന്നത് പാശ്ചാത്യ ലോകത്താണ്. ഭൗതിക വളർച്ചയും കുടുംബ സമാധാനവും ഒരുമിച്ച് പോകുന്നില്ല എന്നത് വ്യക്തമായിരിക്കുന്നു. പരമ്പരാഗത മൂല്യങ്ങളുള്ള കുടുംബങ്ങൾ നിലനിൽക്കണമോ, പാശ്ചാത്യ രീതിയിലുള്ള ഭൗതിക വളർച്ചയുണ്ടാകണമോ എന്ന ചോദ്യം ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്. രണ്ടും കൂടി ഒരുമിച്ചു പോകാൻ അത്രയെളുപ്പമല്ല എന്നാണ് സ്ഥിതിവിവരണക്കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

സാമൂഹിക വ്യതിയാനവും കുടുംബത്തകർച്ചയും

ഇവ തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്നുള്ളത് വളരെ വ്യക്തമായിട്ടുള്ളതാണ്. കാർഷിക വൃത്തിയിൽ നിന്നും വ്യവസായ യുഗത്തിലേക്കു നീങ്ങിയപ്പോൾ കൂട്ടുകുടുംബം തകർന്ന് ന്യൂക്ലിയർ കുടുംബങ്ങളുണ്ടായി. ന്യൂക്ലിയർ കുടുംബങ്ങൾ ഇന്ന് സൈബർ കുടുംബങ്ങൾക്കു വഴിമാറിയിരിക്കുന്നു. സൈബർ യുഗത്തിൽ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെപ്പോലെ അവികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ സമൂഹത്തിനൊരു സമാനഭാവം ഉണ്ടെന്നു പറയുക വയ്യ. കാർഷികവൃത്തിയും, വ്യാവസായികവും, ഇന്റർനെറ്റ് – സൈബർ സമൂഹവും ഭാരതത്തിൽ ഇടകലർന്ന് സ്ഥിതി ചെയ്യുകയാണ്. അതിനാൽ കുടുംബങ്ങളുടെ പ്രശ്നം ഒരുപോലെയാണെന്ന് വിലയിരുത്തുന്നത് അയഥാർത്ഥമാണ്. വിദ്യാസമ്പന്നരും, ബുദ്ധിജീവികളും പാശ്ചാത്യ വികസന മോഡലിനെയാണ് അനുകരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസം, ഭൗതിക വളർച്ചയ്ക്കുള്ള അവസരങ്ങൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്ന ഒന്നായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. കുടുംബവും ഈ ഭൗതിക വളർച്ചയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയെ നിലനിൽക്കുന്നുള്ളു. ഭൗതിക വളർച്ചയെക്കുറിച്ചുള്ള സോഷ്യലിസ്റ്റ് – കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് സങ്കല്പങ്ങൾ ബലഹീനമായിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോഴും വിജയിച്ച് നിൽക്കുന്ന മാതൃക, മുതലാളിത്തത്തിന്റെ ആധുനിക രൂപമായ കമ്പോള വ്യവസ്ഥിതിയാണ് (Market economy). ഈ സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥിതി സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്ന ഉപഭോഗ സംസ്കാരത്തിൽ കുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിക്കുള്ള ക്ഷതം ഏതെല്ലാം വിധത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്നു എന്ന് പരിശോധിക്കാം.

1. കുടുംബത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവിക പരിവേഷം ഇല്ലാതായി. മിക്ക പാരമ്പര്യ സമൂഹങ്ങളിലും കുടുംബം ദൈവിക പദ്ധതിയിൽ പെട്ട കാര്യമായിരുന്നു. മതപരമായ ചടങ്ങുകൾ ഇല്ലാതെ വിവാഹം നടക്കുകയില്ലായിരുന്നു. ആചാരപരമായ ചടങ്ങുകളുടെ പുറകിൽ വിശ്വാസത്തിന്റെ തലം കൂടി ഉണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിൽ ദമ്പതികളെ ദൈവം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, മരണം വഴിയല്ലാതെ വിവാഹം വേർപിരിക്കാനാവില്ലെന്നും വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. സെക്കുലർ സ്റ്റേറ്റുകളുടെ ആവിർഭാവത്തോടു കൂടി വിവാഹമെന്നത് മതപരമായ അർത്ഥവും വിശ്വാസങ്ങളുടെ പിൻബലവുമില്ലാതെ നടത്തപ്പെടാവുന്ന ഒന്നായി മാറി. നിയമപരമായ അംഗീകാരവും ആനുകൂല്യവും ലഭിക്കാൻ മതപരമായ വിവാഹം നടത്തപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ സ്റ്റേറ്റിന്റെ അനുവാദത്തോടെ നടത്തുകയാണ് എളുപ്പമെന്ന് കണ്ടെത്തി. പാശ്ചാത്യദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് അമേരിക്കയിൽ പള്ളിയിൽ വെച്ച് നടന്നാലും നിയമപരമായി വിവാഹം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം. വിവാഹം, സെക്കുലർ ആയപ്പോൾ ദൈവം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതും മരണം വരെ നിലനിൽക്കേണ്ടതുമെന്ന വിശ്വാസത്തിന് വളരെ ഇടിവു തട്ടി.

2. സ്ത്രീപുരുഷ സമത്വവാദം സൃഷ്ടിക്കുന്ന കുടുംബപ്രതിസന്ധി. പാശ്ചാത്യ സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും വിലമതിക്കുന്ന മൂല്യം വ്യക്തിസ്വാത ന്ത്ര്യത്തിന്റേതാണ്. ഒരുകാലത്ത് സ്ത്രീകളെ അടിച്ചമർത്തിയതിൽ നിന്ന് ഒരു മോചനം അത്യാവശ്യമായിരുന്നു. എന്നാൽ കുടുംബബന്ധം നില നിൽക്കാനാവശ്യമായ പരസ്പര പൂരകത്വം കൂടി സാധ്യമല്ലാത്തവിധത്തിൽ വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം അതിന്റെ പാരമ്യതയിൽ നിൽക്കാൻ ഇടയായാൽ ഭാര്യാ ഭർത്തൃബന്ധം സുഗമമാവുകയില്ല. ആ സ്ഥിതി ഇപ്പോൾ സംജാത മായിട്ടുണ്ട്. കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി പലതും ത്യജിക്കാൻ ഭാര്യയ്ക്കും ഭർത്താവിനും സാധിക്കണം. ഒന്നും ത്യജിക്കാനും സഹിക്കാനും സാദ്ധ്യ മല്ലെന്ന നിലപാട് കുടുംബബന്ധങ്ങളെ ശിഥിലമാക്കുന്നു.

3. പരസ്പര മാത്സര്യവും അഹന്തയും. വ്യക്തിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം പരമമായ മൂല്യമായപ്പോൾ വീട്ടിനുള്ളിൽ ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഓരോ ധ്രുവങ്ങളായി മാറുന്നു. അഹന്തയോളമെത്തുന്ന ആ സ്വയമതിപ്പുകൾ പര സ്പര മാത്സര്യത്തിലും അതുവഴി കലഹത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ബാല്യം മുതൽ കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ എതിരാളികളോട് മത്സരിക്കുവാനുള്ള പരി ശീലനമാണ് ഇന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ലഭിക്കുന്നത്. സഹകരണ ത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ വളരെ തുച്ഛമാണ്. പഠിത്തം കഴിഞ്ഞാൽ ജോലി സമ്പാ ദനത്തിനും തന്റെ കഴിവുകൾ തെളിയിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് മത്സരിക്കേണ്ടി യിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിത്വത്തിന് എത്തിച്ചേരുന്ന ഈ സ്ഥായീഭാവം കുടുംബ ജീവിതത്തിലും തുടരുന്നതായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ദമ്പതികൾ തമ്മിൽ അസൂയയും, ഈ പരസ്പര മാത്സര്യത്തിൽ ഉണ്ടാകാം. മുൻപ് ഭർത്താ വിനുണ്ടായ ഖ്യാതിയിൽ പങ്കുചേരുന്ന ഭാര്യ അതിൽ സംതൃപ്തിപ്പെടു മായിരുന്നു. ഇന്ന് ഭാര്യ സ്വന്തമായ നിലയിൽ എന്തെങ്കിലും ചെയ്ത് മറ്റു ള്ളവരുടെ അംഗീകാരം പിടിച്ചുപറ്റിയെങ്കിലേ സ്വയം മതിപ്പുണ്ടാകുക യുള്ളൂ. ഭാര്യയ്ക്കുള്ളതെല്ലാം ഭർത്താവിനും ഭർത്താവിനുള്ളതെല്ലാം ഭാര്യയ്ക്കും ഉള്ളതാണെന്ന തോന്നൽ പരസ്പരം ജനിപ്പിക്കുവാൻ ഇന്ന് സാധിക്കുന്നില്ല. നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത സ്വാതന്ത്ര്യബോധത്തിൽ നിന്ന് ഉരു ത്തിരിയുന്നതാണ് ഈ മനോഭാവം. സന്തുഷ്ട കുടുംബജീവിതത്തിന് ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ല.

4. ഭൗതിക വളർച്ച ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യമാകുമ്പോഴുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ. ജീവിതത്തിന്റെ വിജയത്തിന് അനേക മാനദണ്ഡങ്ങളുണ്ടാകാമെങ്കിലും ഇന്ന് അത് ഒരു ബിന്ദുവിൽ എത്തിനിൽക്കുകയാണ്. ഭൗതിക വളർച്ച യാണ് വിജയത്തിന്റെ ഏക അളവുകോൽ. സാമ്പത്തിക വളർച്ച ഉണ്ടായി ല്ലെങ്കിൽ യഥാർത്ഥ ദൈവികനെപ്പോലും, ആത്മീയനായി കണക്കാക്കു വാൻ സമൂഹം ഒരുക്കമല്ല. അതിനാൽ ആത്മീയരായ മനുഷ്യൻ പോലും ഈ പരീക്ഷയിൽ വീണിരിക്കുന്നു. ഒരു കുടുംബം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നതു

തന്നെ പരസ്പരം സാമ്പത്തിക വളർച്ചയിൽ പങ്കാളികളാകാം എന്ന ലക്ഷ്യ ത്തോടെയാണ്. എന്നാൽ അത്തരം ഒരു വളർച്ച ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ദമ്പതികൾ അസന്തുഷ്ടരാകും. അതിന്റെ കാരണം പരസ്പരം ആരോ പിക്കാനാണ് മിക്ക ദമ്പതികളും ഒരുമ്പെടുന്നത്. മറ്റു ചിലർക്ക് പ്രതീക്ഷി ച്ചതിലധികം സാമ്പത്തിക വളർച്ച ഉണ്ടായെന്നിരിക്കാം. അവിടെയുള്ള പ്രതിസന്ധി വേറൊരു വിധത്തിലായിരിക്കും. ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് ഒരുമിച്ച് സമയം പങ്കിടാനോ, തങ്ങൾക്കു വേണ്ടി സമയം നീക്കി വെക്കാനോ, വിശാലമായ കുടുംബ സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ നിലനിർ ത്താനോ, വേണ്ടത്ര സമയം ആത്മീയ കാര്യങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനോ സാധിക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള തിരക്ക് കുറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ പലവിധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. ഉപഭോഗം കൂടിയാലും കുറഞ്ഞാലും പ്രശ്ന ങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഇവയെപ്പറ്റി ദമ്പതികൾ ബോധ പൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആ വഴിക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉരുത്തിരിയും.

5. സ്ത്രീ പുരുഷ റോളുകൾക്കു വന്ന മാറ്റങ്ങൾ. ഭാര്യാഭർത്താക്ക ന്മാരുടെ കുടുംബത്തിലെ ചുമതല നിർവഹിക്കുന്നതിന് കൃത്യമായ വേർ തിരിവുകൾ മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്നു. ഭാര്യക്ക് വീടിനകത്തും, ഭർത്താവിന് വീടിനു പുറത്തുമായിട്ടായിരുന്നു ജോലികളെ വിഭജനം ചെയ്തിരുന്നത്. കൃത്യമായ ഈ വിഭജനം യുവതീ യുവാക്കളെ കുടുംബ ജീവിതത്തിലേക്കു ഒരുക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഈ വേർതിരിവിന് മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് വീടിനകത്തും പുറത്തും ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഒരേ സമയം പ്രവർത്തിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായിരിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റത്തെ ആരോ ഗ്യകരമായി ഉൾക്കൊള്ളാൻ ചില ദമ്പതികൾക്കു സാധിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലർക്ക് മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഈ വഴിക്കുണ്ടാ കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ മുൻപുള്ളതല്ല. സാമൂഹിക വ്യതിയാനം മൂലം ഉണ്ടാ യതാണ്. വീടിനു പുറത്തു ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക്, പ്രസവവും കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതുമൊക്കെ അത്ര ആയാസരഹിതമല്ല. കൂടു തൽ കൈത്താങ്ങൽ കൊടുക്കേണ്ട സമയങ്ങളിൽ ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് അത് സാധിക്കാതെ വന്നാൽ ആ വഴിക്കും സ്ത്രീകൾക്കു ഭാരവും പ്രയാസവും വർദ്ധിക്കും.

6. ലൈംഗിക വിപ്ലവം സൃഷ്ടിച്ച അയഥാർത്ഥ ഭാവനകൾ. 1960 കൾ പാശ്ചാത്യ ലോകത്ത് ലൈംഗിക വിപ്ലവത്തിന്റെ കാലമായിട്ടാണ് കണ ക്കാക്കുന്നത്. വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം അമിതമായപ്പോൾ ലൈംഗികതയിലെ സദാചാര മൂല്യങ്ങൾ വളരെ നഷ്ടപ്പെട്ടു. പുരുഷനേപ്പോലെ സ്ത്രീയും ലൈംഗികാനുഭൂതി അനുഭവിക്കാൻ കടപ്പെട്ടവരാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ തിന്റെ ഫലമായി സ്ത്രീകൾക്ക് ആ കാര്യത്തിലും പുതിയ ഉണർവും

ഉത്തേജനവും ഉണ്ടായി. ലൈംഗികാസ്വാദനം വിനോദോപാധികളെപ്പോലെ ലാഘവമായി കണക്കാക്കിയപ്പോൾ നീലപ്പടങ്ങൾ സാധാരണയായി. ഇതു കാണുന്ന യൗവനക്കാർ ലൈംഗിക ബന്ധത്തെപ്പറ്റി ഒക്കെ അസാധാരണ മായ ഭാവനകൾ വളർത്തുവാൻ ഇടയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതൊക്കെ കുടുംബ ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ സാദ്ധ്യമാവുകയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർ തമ്മിലുള്ള പരസ്പര ബഹുമാനവും ആദ രവും നഷ്ടപ്പെട്ട് ബന്ധങ്ങൾ ശിഥിലമായിത്തീരും. ലൈംഗിക കാര്യങ്ങ ളിലുള്ള അജ്ഞത കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നതു പോലെ അതിരു കവിഞ്ഞ ഭാവനയും, പരിപാവനമായ കുടുംബ ബന്ധത്തെ ലൈംഗികതയുടെ തലത്തിലേക്കു മാത്രം തരംതാഴ്ത്തുന്ന പ്രവണതയും വളരെ ദോഷം ചെയ്യും.

7. അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. കുടുംബത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആധുനിക സങ്കല്പത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കു സ്ഥാനമേയില്ല. പാശ്ചാത്യ മോഡലിൽ, കേരളീയ സമൂഹം വികസിച്ചാൽ മാതാപിതാക്കൾ വൃദ്ധസദ നങ്ങളിൽ അന്ത്യകാലം കഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ട സ്ഥിതി സംജാതമാകും. അല്ലെ ങ്കിൽ തന്നെ അവരുടെ സാന്നിധ്യം വീടുകളിൽ വിലമതിക്കാതായിട്ടുണ്ട്. അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതിലുള്ള അമർഷവും ദേഷ്യവും വൃദ്ധജനങ്ങൾ ഓരോ വിധത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കും. അതും കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളെ സാര മായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പട്ടിക ഇവിടം കൊണ്ട് അവസാനിക്കുന്നില്ല. സൈബർ യുഗത്തിലെ പ്രത്യേകമായ സംഗതികളെ മാത്രമാണ് ഇവിടെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത്. പരമ്പരാഗത ജീവിതശൈലിയിൽ തന്നെ നിലനിൽക്കു ന്നവർക്കു ആ വഴിക്കുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം.

താത്ത്വിക സമീപനങ്ങൾ

കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള കൗൺസലിംഗിനെ വിവിധ താത്ത്വികാ ടിസ്ഥാനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഓരോ കുടുംബത്തിന്റെ സാഹചര്യ ങ്ങൾ പരിഗണിച്ച് അത് പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

1. പാരമ്പര്യ ശാസ്ത്രീയ സമീപനം (Classical)

ഫ്രോയിഡിന്റെ മനശാസ്ത്ര ചിന്തയിലൂന്നിയ സമീപനമാണ് ഇതിലു ള്ളത്. കുടുംബ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ദമ്പതികളിലെ വ്യക്തിത്വം പ്രത്യേകിച്ച് ബാല്യകാലവും അബോധ മനസ്സും രൂപപ്പെടുത്തിയതിനെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റം വ്യക്തിത്വങ്ങളിൽ വരു ത്തിയാൽ ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെട്ടു കൊള്ളുമെന്നാണ് ഇവിടുത്തെ ധാരണ.

2. Concurrent (പരസ്പര സമ്മതത്തോടു കൂടിയുള്ള പ്രത്യേക കൗൺസലിംഗ്)

ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാരെ ഒരു കൗൺസലർ തന്നെ കാണുകയും പ്രശ്നങ്ങളെ വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോരുത്തരും വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളെ പ്രത്യേകം ധരിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഇതിലെ രീതി. കൗൺസലർ ചിലപ്പോൾ പക്ഷപാതപരമായി ഇടപെടുക എന്ന ഒരു ദൂഷ്യവശമിതിനുണ്ട്.

3. കുടുംബത്തെ മുഴുവനായി സംബന്ധിപ്പിച്ചുള്ള കൗൺസലിംഗ് (Conjoint Family Therapy)

കൗൺസലിംഗ് ലോകത്ത് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയാകർഷിച്ചത് ഈ രീതിയാണ്. വർജീനിയാ സാറ്ററാണ് ഇതിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ്. കുടുംബാംഗങ്ങളെ മുഴുവൻ ഒരുമിച്ച് കൗൺസലിംഗിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നു. ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർ കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായത്തെ കാര്യമായി വിലമതിക്കാറില്ല. എന്നാൽ കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുവാൻ ഒരു പക്ഷേ കുട്ടികൾക്കായിരിക്കും സാധിക്കുന്നത്. അതിനാൽ അവരുടെ നിരീക്ഷണങ്ങളെക്കൂടി പ്രശ്നത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അവർ വെക്കുന്ന പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു പക്ഷേ കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരസ്പരം തുറന്നു പറയുവാൻ മടിച്ചിരുന്ന സംഗതികൾ ഒരു കൗൺസലറുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ തുറന്നു പറഞ്ഞേക്കാം. കളികൾ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ റഫറി ഉള്ളതുപോലെ കൗൺസലർ എല്ലാവരുടെയും അവകാശങ്ങളും താല്പര്യവും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ അവരവരുടെ റോളുകൾ ഭംഗിയായി ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. അതുപോലെ ഒരു കുടുംബം സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലത്തിലെ മൂല്യങ്ങളെ സ്വാംശീകരിക്കുന്നതിൽ കുടുംബം വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് വിലയിരുത്തുവാനും ഈ കുടുംബ കൗൺസലിംഗിൽ സാധ്യതയുണ്ട്. കുടുംബത്തിന്റെയും അതിലെ അംഗങ്ങളുടെയും പരസ്പര ബന്ധവും സമൂഹത്തോടുള്ള ബന്ധവും ഈ കൗൺസലിംഗിൽ ചർച്ചാവിഷയമാകുന്നു.

4. പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനത്തിന് ഊന്നൽ (Changed behavior)

കുടുംബത്തിന്റെ പൊതുവായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഇത്തരം കൗൺസലിംഗിൽ ചർച്ചാ വിഷയമാകുന്നില്ല. വ്യക്തികളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാരുടെ പെരുമാറ്റ രീതിയിലുള്ള അന്തരം കുടുംബങ്ങളിൽ എങ്ങനെ പ്രശ്നമാവുന്നു എന്ന അന്വേഷണത്തിനാണ് കൂടുതൽ ഊന്നൽ. ഏതുവിധത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം പങ്കാളിക്കു സ്വീകാര്യമാകും എന്ന് പരസ്പരം വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് യോജിപ്പിന്റെ മേഖലകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു.

5. പ്രതിസന്ധി (Crisis)

കുടുംബം നേരിടുന്ന അപ്പോഴത്തെ പ്രതിസന്ധിയിലാണ് ഈ രീതി കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുന്നത്. പഴയകാലത്ത് സംഭവിച്ചതിനേക്കാൾ വർത്തമാനകാലത്ത് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു, അത് കുടുംബ സമാധാനത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്താൻ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കുന്നു. ദമ്പതികൾ അന്നേരം അനുഭവിക്കുന്ന പ്രതിസന്ധിയോടുള്ള മനോഭാവ മാണ് കൗൺസലിംഗിൽ പ്രധാനമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. പ്രതിസന്ധിയെ അതിജീവിക്കുവാൻ ഒരുമിച്ചു ചേരുന്ന ഒരു സമീപനമുണ്ടായാൽ അത് പിൽക്കാലത്തേക്കു നീണ്ടു നിന്നുകൊള്ളുമെന്ന തത്ത്വം ഇവിടെ ഗൗരവ മായി എടുക്കുന്നു.

6. പ്രശ്ന പരിഹാര രീതി (Conflict Resolution)

കുടുംബത്തിലെ ഒരു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്ന രീതി പരിശോധിക്കു ന്നതിലൂടെ ആ കുടുംബത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പ് മനസ്സിലാക്കാമെന്ന വിവക്ഷ യിലാണ് ഈ സമീപനം കെട്ടിപ്പടുത്തിരിക്കുന്നത്. A person is known by his action, better by reaction. ഒരു വ്യക്തിയെ തന്റെ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ അറിയാം, പ്രതികരണത്തിലൂടെ കൂടുതൽ അറിയാം എന്ന ആപ്ത വാക്യ മാണ് ഈ സമീപനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. പ്രശ്നങ്ങൾ ഏകപക്ഷീയമായി ഭർത്താവ് ചിലയിടത്ത് പരിഹരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലയിടങ്ങളിൽ ഭാര്യ മാരായിരിക്കും മുൻകൈ എടുക്കുന്നത്. വേറെ ചിലയിടത്ത് കുട്ടികളായി രിക്കും. ചിലർ പ്രതികരിക്കുന്നത് നിഷേധ ഭാവത്തിലാകാം. മറ്റു ചിലർ സ്നേഹത്തോടെ ഏതിനോടും പ്രതികരിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ചില ദമ്പ തികൾ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങളെ വാദപ്രതിവാദത്തിനുള്ള മുഖാന്തര ങ്ങളാക്കും. വാദപ്രതിവാദം വ്യക്തികളെ തമ്മിൽ അടുപ്പിക്കുകയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല മിത്രങ്ങളെ ശത്രുക്കളാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യും. ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ ആയിരിക്കും ഇത്തരം കുടുംബ ങ്ങൾ കലഹത്തിലാകുന്നത്. അതിനാൽ പ്രശ്ന പരിഹാര രീതി ആരോ ഗ്യകരമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയാണാവശ്യം. അതിനാവശ്യമായ വിധത്തിൽ സംഭാഷണത്തിലും മനോഭാവത്തിലും പ്രതികരണത്തിലും മാറ്റം വരു ത്തുവാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാനാവുന്നു.

7. ഉഭയസമ്മതം ഉണ്ടാക്കുക (Contract approach)

ചില കുടുംബങ്ങളിലെ പ്രശ്നം നിയമരാഹിത്യമായിരിക്കും. ഓരോ രുത്തരും അവരവർക്ക് ബോധിച്ച നിലയിൽ പെരുമാറും. ഒരാളിന്റെ പെരു മാറ്റം മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കാ റേയില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലാവരും കൂടിച്ചേർന്ന് ചില ഉഭയ

സമ്മതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കൗൺസലർ സഹായിക്കുന്നു. ആർക്കെങ്കിലും ഇളവുകൾ ആവശ്യമെങ്കിൽ കുടുംബം മുഴുവനായി അതറിഞ്ഞു നൽകുകയും, അതിന്റെ പേരിൽ ആ വ്യക്തിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാതിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് യാത്ര ചെയ്ത് വൈകിവരുന്ന ഭർത്താവിന് സന്ധ്യാ പ്രാർത്ഥനയിൽ സംബന്ധിക്കാൻ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ അതു മനസ്സിലാക്കി മറ്റുള്ളവർ അദ്ദേഹത്തിന് ഒഴിവു നൽകണം. പകരം ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർ ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ മറ്റൊരു സമയം കണ്ടെത്തണം. ഇങ്ങനെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ധാരണയുണ്ടാക്കാനാണ് കൗൺസലിംഗിലെ ഈ രീതി സഹായിക്കുന്നത്. കുടുംബത്തിന്റെ ഐക്യം നിലനിർത്തുമ്പോഴും അതിന്റെ പരിധിക്കുള്ളിൽ നിന്ന് കുറച്ചു സ്വാതന്ത്ര്യം കൂടി ഓരോ വ്യക്തിയും അനുഭവിക്കുവാൻ ഇടം നൽകിയിരിക്കണം.

8. ഉടമ്പടി രീതി

തികച്ചും വേദപുസ്തകാടിസ്ഥാനത്തിൽ കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനാണ് ഇവിടെ ശ്രമിക്കുന്നത്. ദൈവസന്നിധിയിൽ ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ച് ചേർന്ന് എടുത്ത ഉടമ്പടി ആണെന്നും, അതിന്റെ നിയമങ്ങൾ ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ പാലിക്കപ്പെടുവാനാണ് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. പ്രശ്നങ്ങളെ ദൈവവചനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ വിലയിരുത്തി പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. മനശാസ്ത്ര ചിന്തകളേക്കാൾ ദൈവവചനത്തിന് ഈ സമീപനം കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകുന്നു.

കുടുംബ കൗൺസലിംഗിൽ കൗൺസലർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർ പറയുന്നതു മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം. പെട്ടെന്ന് ശരിയെന്നു തോന്നിയാലും ആരുടെയും പക്ഷം പിടിക്കരുത്. വളരെ യുക്തിപരമായി പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ദമ്പതികളിലൊരാൾക്ക് കഴിവു കൂടുതലാണെങ്കിൽ അവരുടെ വശത്തേക്കു ചായുവാൻ സദ്ധ്യതയുണ്ട്.

2. ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിച്ചു പറയുവാൻ കക്ഷികൾ സാധാരണ ആവശ്യപ്പെടും. ശരിയും തെറ്റും നിശ്ചയിക്കാനല്ല അവർ തമ്മിൽ കൂടുതൽ യോജിപ്പിൽ കഴിയാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുവാനാണ് കൗൺസലിംഗ് എന്ന് അവരെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തണം.

3. ദമ്പതികളോട് പ്രത്യേകമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ പങ്കാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പ്രവണത കൂടുതലായി കാണിക്കും. അതിലേക്കു കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ എല്ലാ സന്ദർഭങ്ങളിലും അവരുടെ പ്രതികരണം

ആരോഗ്യകരമായിരുന്നോ എന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കുവാൻ അവസരം നൽ കണം.

4. വ്യക്തിത്വ തകരാറുകൾ (Personality Disorder). തെറ്റായ ധാരണ കൾ, കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, മുൻവിധികൾ ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കു റിച്ച് സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാകുന്ന നിലയിൽ ഇടപെടണം.

5. വിവാഹത്തേക്കുറിച്ചും, കുടുംബജീവിതത്തേക്കുറിച്ചുമുള്ള അടിസ്ഥാ നപരമായ ധാരണകൾ അവരെക്കൊണ്ടു തന്നെ പറയിപ്പിക്കുകയും വിശ ദമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും വേണം. വികലമായ ധാരണകൾ വെച്ചു പുലർത്തുന്നത് പല കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം.

6. പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവ് വളരെ ആർജ്ജിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് കുടുംബ ജീവിതം. ഈ കാര്യത്തിൽ ദമ്പതികൾ എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവർക്കു തന്നെ യാഥാർത്ഥ്യബോധം ഉണ്ടാക്കുവാൻ കൗൺസ ലിംഗ് മുഖാന്തരമാകണം.

7. ഒരുമിച്ച് ഇരുത്തി ദമ്പതികളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവർ പര സ്പരം മനസ്സിലാക്കാതെ പോയിട്ടുള്ള വൈകാരിക നിലയെപ്പറ്റി ബോദ്ധ്യ പ്പെടുത്തുവാൻ കൗൺസലർക്കു സാധിച്ചിരിക്കണം. ഭാര്യയുടെ തെറ്റുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയപ്പോൾ അവരുടെ വൈകാരിക നിലവാരം എന്തായിരുന്നു വെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ അപ്പോൾ തന്നെ അവസരം നൽകണം. ദമ്പ തികൾ യുക്തിപരമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ വൈകാരികമായി മുറി വേൽക്കപ്പെടുന്നതിനേക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ കൗൺസ ലിംഗിൽ ഈ വൈകാരികതയുടെ സ്വാധീനം ദമ്പതികൾക്ക് മനസ്സിലാ ക്കുവാൻ ഇടം കിട്ടിയിരിക്കണം.

8. ലൈംഗികത, സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം, സമയ ക്രമീകരണം, പര സ്പരം ഉള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾ, പ്രതീക്ഷകൾ ഇവയിലൊക്കെ യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോടു കൂടിയ അറിവ് ദമ്പതികൾക്ക് ഉണ്ടാവുകയില്ല. ചിലർക്ക് അറിവുണ്ടെങ്കിലും മനസ്സ് തുറന്നു പങ്കിടുകയില്ല. ഇവിടെ ദമ്പതികളെ അവരുടെ മനസ്സു തുറന്നു ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും പങ്കിടുവാൻ കൗൺസലർ പ്രേരണ നൽകണം. Communication gap അഥവാ ആശയ വിനിമയത്തിലുള്ള വിടവ് പരിഹരിക്കുവാൻ കൗൺസലിംഗ് നല്ല ഒരു ഉപാധിയാണ്.

9. പ്രതിസന്ധികളും പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടായാൽ അത് പരിഹരിക്കുന്ന തിന് സ്വീകരിക്കുന്ന വഴികളെപ്പറ്റി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് പ്രയോജനമായി രിക്കും. പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്ന രീതിയാണോ, അതു വഷളാക്കുന്ന സമീപനമാണോ ഓരോരുത്തർക്കുമുള്ളതെന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കാൻ

കൗൺസലറുടെ ഇടപെടൽ സഹായിക്കണം.

10. ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങളും, സ്വന്ത കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് നേടിയ അറിവും അനുഭവവും ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതത്തെ സമാധാനപൂർവ്വം ആക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പഴയ പെരുമാറ്റ വഴികൾ വിട്ട് പുതിയ രീതികൾ ആർജ്ജിക്കാൻ ഉൾക്കാഴ്ച ലഭിക്കണം.

11. വിശ്വാസികളായ ദമ്പതികളുടെ ആത്മീയ നിഷ്ഠകൾ ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളതാണോ എന്ന് അവർ തന്നെ കണ്ടെത്തുവാൻ ഇടയാക്കണം. ചിട്ടയായ ഒരു ആത്മീയ ജീവിതം കുടുംബ ജീവിതത്തിന്റെ വിജയത്തിന് ആവശ്യമാണെന്നുള്ള വിശ്വാസം ദമ്പതികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതെ തന്നെ സ്വയം ബോദ്ധ്യമുണ്ടാകുന്ന നിലയിൽ കൗൺസലിംഗ് നടത്തപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു കൗൺസലർക്ക് പലവിധത്തിൽ ദമ്പതികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാനുള്ള വഴികൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനാവും.

പാഠം 4

ദമ്പതികളിലെ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ

❑ ചില നിരീക്ഷണങ്ങൾ ❑ നിഷേധാത്മക മനോഭാവം ❑ ഭർത്താവിനോടു പ്രതിഷേധം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ഉപാധി ❑ ലൈംഗിക ആഗ്രഹങ്ങളെ തുറന്നു പറയാനുള്ള മടി ❑ അകന്നു ജീവിക്കുന്നതിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ ❑ ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത ❑ വികലമായ ധാരണകളും, ഭാവനയും ❑ ശാരീരിക മാനസിക രോഗങ്ങൾ ❑ ലൈംഗികതയുടെ ദൈവശാസ്ത്ര അടിസ്ഥാനം.

സഭകളിൽ നിന്ന് കാര്യമായ അറിവ് ഈ കാര്യത്തിൽ ദമ്പതികൾക്ക് ലഭിക്കാത്തതിനാൽ ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ നൽകുന്ന അറിവാണ് വിശ്വാസികൾക്കുള്ളത്. ഈ അറിവ് പലപ്പോഴും ഉപരിപ്ലവമെന്നു മാത്രമല്ല പാശ്ചാത്യ സമൂഹത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവിടെയുമുണ്ടെന്ന ധാരണയിലാണ് വിശകലനങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. ദാമ്പത്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം ലൈംഗിക അസംതൃപ്തിയാണെന്നു വരുത്തി ലൈംഗിക സംതൃപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഉപാധികൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാനുള്ള ശ്രമം ആനുകാലികങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ലൈംഗികമായ കാര്യങ്ങൾ

വായിക്കുന്നതിലുള്ള നിഗൂഢമായ ആസ്വാദനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയല്ലാതെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടു കൂടിയ സമീപനം ഇവയിൽ കാര്യമായി കാണുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. തന്നെയുമല്ല ലൈംഗികതയെ ആത്മീയമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വിലയിരുത്തുവാനും ഇവർക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. ആ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഈ ഒരദ്ധ്യായം ഇതിൽ ചേർക്കുന്നത്.

ചില നിരീക്ഷണങ്ങൾ

ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ അതേപടി വിശ്വാസികൾ കൗൺസലിംഗിൽ പങ്കിടാറില്ല. മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളോടു ബന്ധപ്പെടുത്തി പല കാര്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഈ കാര്യവും വന്നു ചേരുന്നു. കുറെയൊക്കെ ലജ്ജ ഈ കാര്യത്തിൽ ഉള്ള സമൂഹത്തിൽ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതി കണ്ടെത്തുവാൻ കുറെ വിഷമമുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളിലെ കൗൺസലിംഗ് പരിചയത്തിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ വിധത്തിലുള്ളതാണ്.

1. ലൈംഗികതയോട് നിഷേധാത്മക മനോഭാവം

സ്ത്രീകളിലാണ് ഇതു കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ദാമ്പത്യത്തിലെ ലൈംഗികതയും പാപവും മ്ലേഛവുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന കുറെ സ്ത്രീകൾ ഉണ്ട്. ഭർത്താവിന്റെ സന്തോഷത്തിനു വേണ്ടി സഹകരിക്കുന്നു എന്നതാണ് അവരുടെ നിലപാട്.

2. ഭർത്താവിനോടുള്ള പ്രതിഷേധം പ്രകടനത്തിനുള്ള ഉപാധി

മദ്യപാനിയായ ഭർത്താവിനോട് അടുക്കാനുള്ള വിമുഖത അനേകം സ്ത്രീകൾക്കുണ്ട്. മദ്യപാനത്തോടുള്ള വെറുപ്പും മദ്യപിച്ചു വരുമ്പോഴുള്ള ഭർത്താക്കന്മാരുടെ പെരുമാറ്റ രീതിയും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തപ്പോൾ അതിനോടുള്ള പ്രതിഷേധം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് സഹകരിക്കാതെയാണ്. അതുപോലെ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരിൽ മറ്റു വഴക്കുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും ഭാര്യമാർ പ്രതിഷേധം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഭർത്താക്കന്മാരോട് നിസ്സഹരിച്ചുകൊണ്ടാണ്. കുറച്ചു പേരെങ്കിലും ഈ കൂട്ടത്തിലുണ്ട്.

3. ലൈംഗികതയിലുള്ള തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ തുറന്നു പറയുവാനുള്ള മടി

നമ്മുടെ സംസ്കാരം കുറെയൊക്കെ അന്തർമുഖത്വവും ലജ്ജയുള്ളതുമാകയാൽ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ തമ്മിലും ഈ കാര്യത്തിലുള്ള അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ തുറന്നു പറയുവാൻ മടിക്കുന്നു. ഒരേ സമയം ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ രതിമൂർഛയുണ്ടാകുവാൻ സാദ്ധ്യമാകാതെ വരുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾ നിരാശരാകുന്നു. അവർക്കുള്ള ഇച്ഛാഭംഗത്തെ തുറന്നു

പറയുവാൻ മടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേസമയം അതിലെ അസംതൃപ്തി അവർ മനസ്സിൽ കൊണ്ടു നടക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇതേപ്പറ്റി ഭാര്യയോട് അന്വേഷിക്കാനുള്ള വിവേകവും പക്വതയും മിക്ക ഭർത്താക്കന്മാരും കാണിക്കുന്നില്ല. 'എന്റെ ഭർത്താവ് ഒരു സ്വാർത്ഥനാണ്' എന്ന് സ്ത്രീകൾ പറയുമ്പോൾ അതിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു സൂചന ഇതേപ്പറ്റിയാകാൻ വഴിയുണ്ട്.

4. വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ മുടങ്ങുന്നതിലെ ആശങ്ക

ഇതും സ്ത്രീകൾക്കാണുണ്ടാകുന്നത്. ബുധൻ, വെള്ളി നോമ്പു ദിവസങ്ങളും ഞായറാഴ്ച ആരാധനയ്ക്കു വേണ്ടി ശനിയാഴ്ചയും നോമ്പു സമയങ്ങളും വിവാഹ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണമെന്ന് താല്പര്യമുള്ള കുറെ സ്ത്രീകൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഈ വ്രതനിഷ്ഠ അതേപടി ഭർത്താക്കന്മാർക്കില്ല. ഇവിടെ സ്ത്രീകൾ ധർമ്മസങ്കടത്തിലാകുന്നു. ഭർത്താക്കന്മാരോട് സഹകരിച്ചാൽ വ്രതം പാലിക്കാഞ്ഞതിലെ കുറ്റബോധം ഒരു വശത്ത്. മറിച്ച് സഹകരിക്കാതിരുന്നാൽ അവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിച്ചില്ലല്ലോ എന്ന വേദനയും. രണ്ടവസ്ഥയിലും അസ്വസ്ഥതയനുഭവിക്കുന്നത് ഈ കാര്യത്തിൽ സ്ത്രീകളാണ്.

5. ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ അകന്നു ജീവിക്കുന്നതിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ

വിവാഹ ജീവിതം ആരംഭിച്ച ശേഷമുള്ള വൈകാരിക അടിച്ചമർത്തലുകൾ അതിനു മുൻപുള്ള ജീവിതത്തേക്കാൾ ദുസ്സഹമായിരിക്കും. സദാചാരബോധവും, ക്രിസ്തീയ മൂല്യങ്ങളിലുള്ള ഉറച്ച വിശ്വാസവുമാണ് വിശ്വാസികളെ ഈ കാര്യത്തിൽ നയിക്കുന്നത്. ഗൾഫ് സംസ്ക്കാരം ഉയർത്തിയ ഭൗതിക സമൃദ്ധിയുടെ മറുവശമാണ് അടിച്ചേൽപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഈ വിരഹ ദുഃഖം. വർഷങ്ങളോളം അകന്നു താമസിക്കേണ്ടി വരുന്നതിലുള്ള വൈഷമ്യം ദമ്പതികൾ തമ്മിൽ മറ്റു വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയാകുന്നു. ചുരുക്കം ചിലർക്ക് ഭാര്യമാരിൽ സംശയം ഉണ്ടാകാൻ ഈ നിർബ്ബന്ധിതമായ അകൽച്ച കാരണമായിട്ടുണ്ട്. സംശയരോഗം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

6. സ്ത്രീയുടെ ലൈംഗികതയെ വേണ്ട വിധത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന പുരുഷന്മാർ

സ്ത്രീയുടെയും പുരുഷന്റെയും ലൈംഗിക ഊർജ്ജം സജീവമാകുന്ന വഴികൾ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് മിക്ക സ്ത്രീ പുരുഷന്മാർക്കും അറിവില്ല. ശാരീരികമായ ഉത്തേജനം പുരുഷനെ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന്

പ്രാപ്തനാക്കുന്നു. സ്ത്രീയുടെ സ്നേഹം വേണമെന്ന് പുരുഷന് വലിയ നിർബന്ധമില്ല. നഗ്നത പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന പടങ്ങൾ കാണാൻ പുരുഷനാണല്ലോ കൂടുതൽ താല്പര്യം. എന്നാൽ ഈ വക കാര്യങ്ങൾ സ്ത്രീക്കു അറപ്പും വെറുപ്പും ഉളവാക്കുന്നതാണ്. സ്നേഹിക്കുന്ന പുരുഷന്റെ സ്നേഹമായ സംസാരവും പെരുമാറ്റവുമാണ് ശാരീരിക ബന്ധത്തിനുള്ള താല്പര്യം സ്ത്രീയിൽ ജനിപ്പിക്കുന്നത്. പകൽ മുഴുവൻ ഭാര്യക്കു കൊടുക്കുന്ന ഭർത്താവിന്റെ സ്നേഹമാണ് സ്ത്രീയെ സന്തോഷവതിയാക്കുന്നത്. ഈ സ്നേഹം പങ്കിടാതെ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനു മുതിരുന്ന ഭർത്താക്കന്മാരെ സ്ത്രീകൾ മനസ്സിൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതേയില്ല. സ്ത്രീ, സ്നേഹത്തിൽ കൂടി ശരീരം പങ്കിടുമ്പോൾ പുരുഷൻ ശരീരത്തിൽ കൂടി സ്നേഹം പങ്കിടുന്നു. പരസ്പര പൂരകമാകാൻ ദൈവത്തിന്റെ സന്നിധിയിൽ ഈ വ്യത്യാസം സ്ത്രീ പുരുഷന്മാർക്കു നൽകിയതാവാം. വേണ്ടത്ര അവബോധം ഈ കാര്യത്തിൽ ഇനിയും ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

7. പുരുഷന്മാരുടെ വികല ധാരണകളും ഭാവനകളും

1960 കളിലെ ലൈംഗിക വിപ്ലവത്തിനു ശേഷം പാശ്ചാത്യലോകം ലൈംഗികതയുടെ ആത്മീയത പാടെ തള്ളിക്കളഞ്ഞു. മനുഷ്യന്റെ വിനോദോപാധികളിൽ ഒന്നായി ലൈംഗികതയെ കാണുന്ന പ്രവണതയാണവിടെയുള്ളത്. അശ്ലീല പടങ്ങളും നഗ്നതാ പ്രദർശനങ്ങളും ലൈംഗിക സുഖം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധികളും വർദ്ധിച്ചുവന്നു. ആഗോളവൽക്കരണ പ്രക്രിയയിൽ എങ്ങനെയും പണം ഉണ്ടാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം വന്നപ്പോൾ ഈ രംഗത്ത് വാണിജ്യ താൽപര്യങ്ങളുമുണ്ടായി. ഇവയിൽ കൂടി സംവേദനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിശയോക്തിപരവും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കു നിരക്കാത്തതുമാണ്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് പക്വത പ്രാപിക്കേണ്ട മനുഷ്യനെ 80-ാം വയസ്സിലും ലൈംഗികത ആസ്വദിക്കാനുള്ള വഴികളാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. വാണിജ്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട മാധ്യമങ്ങളിലെ ലൈംഗികത, കുടുംബ ജീവിതങ്ങളിൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതല്ല. എന്നാൽ ചുരുക്കം ചില യുവാക്കൾ ഈ അശ്ലീല ലോകവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വികലമായ അറിവു നേടുന്നു. ഇതേപ്പറ്റി യാതൊരു ഗ്രാഹ്യവുമില്ലാത്ത ഭാര്യമാരിൽ ഈ വികലത പരീക്ഷിക്കപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു കൊണ്ടുള്ള ദൂഷ്യങ്ങൾ ചിലരിലെങ്കിലും പ്രത്യക്ഷമായിട്ടുണ്ട്. ദാമ്പത്യത്തിലെ ലൈംഗികതയിൽ ഭർത്താക്കന്മാരുടെ ഈ വികലമായ അറിവ് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

8. ശാരീരിക മാനസിക രോഗങ്ങൾ

ചില ശാരീരിക മനസികരോഗങ്ങൾ നിമിത്തം പുരുഷനിലും സ്ത്രീയിലും ഷണ്ഡത്വം ഉണ്ടാകാം. മറ്റു കാര്യങ്ങളിലൊക്കെ ചികിത്സ

മൂലം പുരോഗതി ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതിനാൽ രഹസ്യമായ ഈ വശത്തെപ്പറ്റി കാര്യമായി ആരും പരിഗണിക്കാറേയില്ല. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് അനേക വർഷങ്ങളായിട്ടും മക്കൾ ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് ഗൗരവമായി മാതാപിതാക്കളുടെ പോലും ശ്രദ്ധയിൽ വരുന്നത്. ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയാത്തതാണെങ്കിൽ ദാമ്പത്യ ജീവിതം ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് സാദ്ധ്യമല്ലാതെ വരും.

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ പൊതുവെ കാണപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഒരു ചിത്രമാണ് ഇവിടെ നൽകാൻ ശ്രമിച്ചത്. ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങളും സ്വവർഗ്ഗ ബന്ധങ്ങളും ശീലിച്ച ഒറ്റപ്പെട്ടവർ കണ്ടേക്കാമെങ്കിലും പാശ്ചാത്യരുടെ രീതി ഇവിടെയായി എന്നു കണക്കാക്കുന്നത് യാഥാർത്ഥ്യത്തിനു നിരക്കുന്നതല്ല. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിനും, വിശ്വാസത്തിനും അനുസൃതമായ പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ഇവിടെ നാം കണ്ടെത്തേണ്ടത്. ആ വഴിക്കു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത് ലൈംഗികതയുടെ ഒരു ദൈവശാസ്ത്ര അടിസ്ഥാനമാണ്.

ലൈംഗികത ദൈവശാസ്ത്ര ചിന്തയിൽ

ദാമ്പത്യത്തിലെ ലൈംഗികതയെ ഉദാത്തമായ നിലയിൽ ഉയർത്തണമെങ്കിൽ, ദൈവിക പദ്ധതിയിൽ അതിന്റെ സ്ഥാനം കണ്ടെത്തണം. ശരീരമനസ്സുകളുടെ പ്രവർത്തനമായി മാത്രം ലൈംഗിക ഊർജ്ജത്തെ കണക്കാക്കുന്ന രീതിയാണ് ആരോഗ്യ മനശാസ്ത്ര ചിന്തകളിലുള്ളത്. തന്നെയുമല്ല ആണും പെണ്ണും രണ്ട് ആളത്വമെന്ന പരിഗണനയ്ക്കാണ് സെക്കുലർ സമൂഹം ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. ദാമ്പത്യത്തിന് മുൻപും വ്യക്തിക്കു സ്വതന്ത്ര നിലനില്പ്പുള്ളതിനാൽ പ്രായോഗികമായി അങ്ങനെ ചിന്തിക്കാനേ വഴിയുള്ളു. എന്നാൽ വേദപുസ്തകത്തിൽ സൃഷ്ടിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണത്തിൽ “ദൈവം തന്റെ സാദൃശ്യത്തിലും സ്വരൂപത്തിലും അവനെ സൃഷ്ടിച്ചു. ആണും പെണ്ണുമായവരെ സൃഷ്ടിച്ചു” എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു (ഉല്പ. 1:26, 27). ഒരേ ആളത്വത്തിന്റെ ദ്വൈതഭാവമാണെന്നാണ് ഈ ആൺപെൺ വ്യത്യാസത്തെപ്പറ്റി കാൾ ബാർത്ത് വിശേഷിപ്പിച്ചത്. സൃഷ്ടിയുടെ രണ്ടാമത്തെ വിവരണത്തിൽ “ആയതുകൊണ്ട് പുരുഷൻ മാതാവിനെയും പിതാവിനെയും വിട്ടുപിരിഞ്ഞ് ഭാര്യയോട് പറ്റിച്ചേരും. അവർ ഇരുവരും ഒരു ശരീരമായിത്തീരുമെന്ന്” (ഉല്പ. 1:25) രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ ആളത്വത്തിന്റെ മുഴുവനായ ഐക്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഘടകമായി ലൈംഗികതയെ വിശേഷിപ്പിക്കാമെന്നു തോന്നുന്നു. കേവലം വികാരബദ്ധമായ സ്നേഹമല്ല സൃഷ്ടിയിൽ ദൈവം ഉദ്ദേശിച്ചിരുന്നത്. കൂട്ടായ്മയുടെ അർത്ഥം തന്നെ ആളത്വത്തിലെ ദ്വൈതഭാവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ളതാണെന്നു വ്യഖ്യാനിക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ആദാം

പങ്കാളിയെപ്പറ്റി ഇപ്രകാരം പ്രസ്താവിച്ചത്. “ഇതു ഇപ്പോൾ എന്റെ അസ്ഥിയിൽ നിന്നു അസ്ഥിയും എന്റെ മാംസത്തിൽ നിന്നു മാംസവും ആകുന്നു” (ഉല്പ. 1:23). “നിന്നെപ്പോലെ നിന്റെ അയൽക്കാരനെയും സ്നേഹിക്കുക” (ലൂക്കോ. 10:27) എന്ന കർത്തൃ വാക്യത്തിന് എമിൽ ബ്രൂണർ നൽകിയ വ്യാഖ്യാനം ഇതിനോടു ചേർത്തു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. നിന്നേപ്പോലെ എന്ന് അവിടെ ഉദ്ദേശിച്ചത് ആളത്വത്തിന്റെ ദ്വൈതഭാവത്തെയാണ്. അതായത് സ്ത്രീക്കു പുരുഷനും, പുരുഷന് സ്ത്രീയും. ആണിനും പെണ്ണിനും വ്യതിരിക്തമായ ആളത്വമില്ല. പരസ്പര പൂരകത്തിലാണ് അവരുടെ ആളത്വം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇരുവരും ഒരു ശരീരമായിത്തീരുമെന്നത് ഈ പരസ്പര പൂരകത്വത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ലൈംഗികതയെ അതിന്റെ തനിമയിൽ ദർശിക്കേണ്ടത് സ്ത്രീ പുരുഷ ആളത്വ ബന്ധത്തിനുതകുന്ന നിലയിലാണ്. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ലൈംഗികതയെ ശാരീരിക – മാനസിക വൈകാരികതയിൽ ഒതുക്കി ചിന്തിക്കാനേ മനശാസ്ത്രത്തിനു കഴിയുകയുള്ളു. ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ ആത്മ ശരീര മനസ്സുകളുടെ സമ്പൂർണ്ണ ആളത്വത്തെ ബാധിക്കുന്നതാണ് ലൈംഗികത.

വീഴ്ച വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങൾ

ദൈവിക പദ്ധതിയിലുള്ള ലൈംഗികതയ്ക്കു ആദാമ്യ വീഴ്ചയിൽ പല മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി. സ്ത്രീ പുരുഷ ആളത്വങ്ങൾ പരസ്പര പൂരകത്വത്തിൽ നിന്നു പിന്മാറി സ്വതന്ത്രമായിത്തീർന്നു. സ്വയം കേന്ദ്രീകൃതമായ ആളത്വത്തിൽ ലൈംഗികതയുടെ ധർമ്മം സ്വയാസ്വാദനത്തിനുള്ളതായിത്തീർന്നു. ഇത് വീഴ്ചയുടെ ഫലമായിട്ടുണ്ടായതാണ്. പരസ്പര പൂരകത്തിനുള്ള സ്നേഹമോ ദാഹമോ ഇല്ലാതെ തന്നെ ലൈംഗികത സ്വയം ആസ്വദിക്കപ്പെടാവുന്ന ഒന്നായിത്തീർന്നു. ഈ പാപ സ്വഭാവത്തിന്റെ വികസിത രൂപമാണ് ഇന്ന് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ കാണുന്നത്. ആണും ആണും തമ്മിലും, പെണ്ണും പെണ്ണും തമ്മിലും വിവാഹം കഴിക്കാമെന്നതിന്റെ പിന്നിൽ ലൈംഗികത വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക മാനസികാവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് തിരിച്ചുവിടാവുന്ന വികാരമായിട്ടു മാത്രം തരം താഴ്ത്തപ്പെട്ടതുകൊണ്ടാണ്. സ്വയാസ്വാദനത്തിന്റെ തലത്തിൽ നിന്ന് പരസ്പര പൂരകത്വത്തിന്റെ ആദ്യ രൂപത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരാനാണ് വിവാഹത്തെ കൂദാശയായി ഉയർത്തി സഭാ വിശ്വാസികളെ പഠിപ്പിച്ചത്. ഇവിടെയും ആളത്വത്തിന്റെ ദ്വൈതഭാവമെന്ന നിലയിലുള്ള ഏദൻതോട്ടത്തിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്കു വിവാഹത്തെ ഉയർത്തുവാൻ സഭയ്ക്കും സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് സംശയിക്കണം. അതിന് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ട്.

ഒന്നാമത്, പാപം മൂലം രണ്ടായിതീർന്ന സ്ത്രീപുരുഷ ആളത്വത്തെ അങ്ങനെതന്നെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു യോജിപ്പിക്കാനേ പ്രായോഗികമായി സാധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ.

രണ്ടാമത്, വീഴ്ചയിലായ മനുഷ്യസ്വഭാവത്തെയാണ് സാമൂഹ്യമന ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പഠനവിധേയമാക്കുന്നത്. അതിലെ പാഠങ്ങൾ ഏദൻ തോട്ടത്തിലെ സൃഷ്ടിയുടെ അവസ്ഥയെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ പര്യാപ്ത മല്ല.

മൂന്നാമത്, പദാർത്ഥം തിന്മയാണെന്നുള്ള ജ്ഞാനവാദത്തിന്റെ സ്വാധീനം പാശ്ചാത്യ ക്രൈസ്തവ സമൂഹത്തെ കാര്യമായി സ്വാധീനി ച്ചിരുന്നു. അതിനാൽ ലൈംഗിക വികാരവും പാപമെന്ന് വിധിച്ചു.

നാലാമത്, ആ സ്വാധീനത്തിൽ വന്ന ആശ്രമപിതാക്കന്മാരിൽ ചിലരെ ങ്കിലും ലൈംഗിക വികാരത്തിൽ അഴലാതിരിക്കുവാനുള്ള ഉപാധിയായി വിവാഹത്തെ തരംതാഴ്ത്തി. ദൈവസൃഷ്ടിയിലെ കൂട്ടായ്മയുടെ തലം സ്ത്രീപുരുഷ ബന്ധത്തിലാണെന്നു വന്നാൽ ഏകനായി /ഏകയായി ജീവി ക്കുന്നത് ആവശ്യമായി വരികയില്ലല്ലോ എന്ന ധാരണ പരക്കുമെന്നും ചിലർ സംശയിച്ചിട്ടുണ്ടാകണം. അതുമൂലം വിവാഹജീവിതത്തെ ഇകഴ്ത്തി, അവിവാഹിത ജീവിതത്തെ പുകഴ്ത്തുവാൻ ഇടയായി.

ലൈംഗികതയുടെ ഒരു ദൈവശാസ്ത്രം ഉരുത്തിരിയണമെങ്കിൽ രണ്ടു യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ പരിഗണിച്ചെങ്കിലേ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ. ഒന്ന് ആദി യിലെ സൃഷ്ടിയിൽ ആണും പെണ്ണുമായി രണ്ടു വ്യക്തികളെ ഒരു ആള ത്വത്തിൽ സൃഷ്ടിച്ചു എന്നത്. മറ്റൊന്ന് ഭാര്യാ ഭർത്തൃ ജീവിതം നയി ക്കാതെ ക്രിസ്തുവും കൂടെ താൻ തെരഞ്ഞെടുത്ത കൂടുതൽ അപ്പസ്തോ ലന്മാരും ജീവിച്ചു എന്നത്. ആദ്യത്തേതിൽ കുടുംബജീവിതത്തിനും രണ്ടാ മത്തേതിൽ ആശ്രമ ജീവിതത്തിനും അടിസ്ഥാനങ്ങൾ കണ്ടെത്താം. പാപ സ്വഭാവം എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലുമെന്നപോലെ ലൈംഗികതയേയും ബാധി ച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അതിനെ ഉദാത്തീകരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമായിരിക്കണം വിവാഹ കൂദാശ വഴിയായി ദാമ്പത്യത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നവർക്കുണ്ടാ കേണ്ടത്. ആ വഴിക്ക് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൗൺസലിംഗിന് അടിസ്ഥാനമായി സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

1. ദാമ്പത്യത്തിലെ ലൈംഗികബന്ധം പാപമോ മ്ലേഛമോ അല്ല. അതേ സമയം ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതികൾക്കും മാനസിക ഉല്ലാസത്തിനും ഉള്ള ഉപാ ധിയായി മാത്രം അതിനെ കാണരുത്. മനുഷ്യന്റെ പാപസ്വഭാവം മൂലം വിവാഹത്തിന്റെ ആദ്യനാളുകളിൽ മിക്ക ദമ്പതികൾക്കും ഈ തലത്തിൽ നിൽക്കാനേ സാധിക്കുകയുള്ളു. എങ്കിലും പരസ്പര പൂരകത്വത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള സ്നേഹപ്രകടനത്തിന്റെ അടയാളമായി അതിനെ ഉയർ ത്തണം.

2. ലൈംഗികത പരസ്പര സ്നേഹത്തിൽ അന്യോന്യം സമർപ്പിക്കുന്ന നിലയിൽ ഉയരുമ്പോൾ സ്വന്തവികാരത്തെക്കാൾ പങ്കാളിയുടെ വികാ

രത്തെ കണക്കിലെടുക്കാൻ ഇടയാകുന്നു. ഉത്തമ ദമ്പതികൾ പങ്കാളി യുടെ ആഗ്രഹത്തിനു മുൻഗണന നൽകുന്നു.

3. പാപ വീഴ്ചയിലുള്ള മനുഷ്യർ സുഖാനുഭൂതികൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ നടത്തിയിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണ പരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് ദൈവമക്കൾ അധിക പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതില്ല. ഇരുവർക്കും സ്വീകാര്യമായ തത്വങ്ങൾ ഒരു മിച്ച് കണ്ടെത്തിയാൽ മതി. മറ്റാരെയും ഈ കാര്യത്തിൽ അനുകരിക്കേ ണ്ടതില്ല.

4. ലൈംഗികതയിൽ സ്ത്രീപുരുഷ വ്യത്യാസമുള്ളത് പരസ്പരം മന സ്സിലാക്കണം. സ്നേഹത്തിൽ കൂടി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേക്കു കടക്കാനേ സ്ത്രീ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുള്ളു. പുരുഷൻ ഈ വസ്തുത മനസ്സിലാക്കിയിരി ക്കണം.

അതുപോലെ സ്നേഹം കൂടാതെ ലൈംഗിക ഉത്തേജനം ഉണ്ടാകാൻ പുരുഷന് സാധിക്കും. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഭാര്യാ ധർമ്മമെന്ന നിലയിൽ സഹകരിക്കുവാൻ ഭാര്യമാർ മടിക്കരുത്. ഭർത്താക്കന്മാരോട് പ്രതിഷേധി ക്കുവാൻ ലൈംഗികതയെ ഒരു ആയുധമായി ഭാര്യമാർ കാണരുത്. അത് മാനസികമായ അകൽച്ചയിലേക്കേ നയിക്കയുള്ളു.

5. ലൈംഗികമായ അനുഭൂതികളും ഭാവനകളും മോഹങ്ങളും മോഹ ഭംഗങ്ങളും തുറന്നു പറയുവാൻ ഭാര്യാ ഭർത്താക്കന്മാർ കൂടുതൽ ധൈര്യം കാട്ടണം. അസംതൃപ്തി ഉള്ളിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതും കുടുംബ സമാധാനത്തെ ബാധിക്കും.

6. മദ്യപാനത്തിൽ നിന്ന് ഭർത്താക്കന്മാർ ആവുന്നതും വിടുതൽ പ്രാപി ക്കണം. മദ്യപാനികളോടൊത്ത് സഹശയനം നടത്തുന്നത് ഭാര്യമാർക്ക് വലിയ പീഡനം തന്നെയായിരിക്കും. കാലക്രമേണ മദ്യപാനികളും ലൈംഗിക ഉത്തേജനം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരും.

7. ഇന്ദ്രിയപരമായ അനുഭൂതികൾ മാത്രമായി വിവാഹ ബന്ധത്തെ തരം താഴ്ത്താതിരിക്കാൻ സഭ കല്പിച്ചിരിക്കുന്ന വ്രതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ശീലി ക്കണം. അതേ സമയം പങ്കാളിയുടെ വൈകാരികതയെ മനസ്സിലാക്കി ധാര ണയും യോജിപ്പും ഈ കാര്യത്തിൽ കണ്ടെത്തണം. ഏകപക്ഷീയമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കരുത്.

8. ദൈവം കൂട്ടിച്ചേർത്ത ബന്ധമല്ലാതെ അവിഹിത ബന്ധങ്ങൾ വിശ്വാ സികൾക്കുണ്ടാകരുത്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ലൈംഗികത മാനസിക ഉല്ലാ സത്തിനു വേണ്ടിയല്ല പരസ്പര പൂരകത്വത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ആത്മീയ ബന്ധമാണെന്ന് നേരത്തെ തന്നെ നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു.

പാഠം 5

കുട്ടികളുടെ പഠന പ്രശ്നങ്ങളും കൗൺസലിംഗും

❑ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികാരോഗ്യം ❑ മാനസികാരോഗ്യം ❑ കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ❑ ബുദ്ധിയുടെ നിലവാരം ❑ ഭവനാന്തരീക്ഷവും വിദ്യാഭ്യാസവും ❑ പഠനവും സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷവും.

ധാരാളം കുട്ടികളെ ഇന്ന് കൗൺസലിംഗിന് വിധേയമാക്കുന്നുണ്ട്. പ്രധാനമായും പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾക്കാണ് കൗൺസലിംഗ് നൽകുന്നത്. കുട്ടി പഠിക്കുന്നില്ല, എന്ന പരാതി മിക്ക മാതാപിതാക്കൾക്കുമുണ്ട്. എല്ലായ്പ്പോഴും കുറ്റം കുട്ടിയുടെ തലയിൽ ചുമത്തുന്ന രീതിയാണ് മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ളത്. അലസതയും, മടിയും കുട്ടികളുടെ ബലഹീനത തന്നെയായിരിക്കാം. എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ തന്നെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അവയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം മാതാപിതാക്കൾക്കു കുറിച്ചുകൂടി ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

1. കുട്ടികളുടെ ശാരീരികാരോഗ്യം

പഠനത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായത് ശാരീരികാരോഗ്യമാണ്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടി ശാരീരികമായി വളരുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. അതോടൊപ്പം പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണുന്നില്ലെങ്കിലും പരോക്ഷമായി അനാരോഗ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നും നിരീക്ഷിക്കണം. ചില കുട്ടികൾക്ക് കാഴ്ചക്കുറവും കേൾവിക്കുറവും ഉണ്ട്. കുട്ടികൾ അതേപ്പറ്റി ബോധപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കുകയോ പ്രതികരിക്കുകയോ ചെയ്യണമെന്നില്ല. ഓക്കാനം, ഛർദ്ദിൽ, വയറുവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, മലബന്ധം, വിമ്മിഷ്ടം പലവിധമായ അലർജി രോഗങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതു തന്നെ. ചില അസുഖങ്ങൾ താല്ക്കാലികവും, മറ്റു ചിലത് സ്ഥായിയായ രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണവുമാകാം. ശരിയായ വൈദ്യപരിശോധനയിൽ കൂടി കാര്യമായ അസുഖങ്ങൾ കുട്ടിക്കില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താൻ ആദ്യം സാധിക്കണം.

2. കുട്ടിയുടെ മാനസികാരോഗ്യം

ശാരീരിക രോഗങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ് മാനസിക വൈകല്യങ്ങളും. ഇവയും കുട്ടികൾക്ക് സ്വയം പറഞ്ഞു തരാനാവുകയില്ല. സമപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ഏറെ വ്യത്യസ്തമായി പെരുമാറുന്നു എങ്കിൽ അവരെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും മാനസികമായ

അസ്വസ്ഥതകളുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യണം.

മുതിർന്നവരിൽ കാണപ്പെടുന്ന മാനസിക രോഗങ്ങൾ കുട്ടികളിലും ഉണ്ടാവാം. ലഘുവായ മാനസിക രോഗങ്ങളും ഗുരുതരമായതുമുണ്ട്. ന്യൂറോട്ടിക്ക് വിഭാഗങ്ങളിലുള്ളതിനെ ലഘുവായും സൈക്കോസിസ് വിഭാഗത്തിലുള്ളതിനെ ഗുരുതരമായും കാണുന്നു. മിക്ക ന്യൂറോട്ടിക് അസുഖങ്ങളും കൗൺസലിംഗ് കൊണ്ടോ താൽക്കാലിക ചികിത്സ കൊണ്ടോ മാറ്റപ്പെടാവുന്നതാണ്. പലവിധ ഉത്കണ്ഠകൾ, വിവിധ തരം അകാരണമായ പേടികൾ (Phobias), ആവർത്തനക്ഷമതയുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ (Obsessive Behaviour) തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ന്യൂറോട്ടിക് വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നവയാണ്.

സൈക്കോസിസ് അസുഖങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ നീണ്ട കാലത്തേക്ക് മരുന്നു കൊടുത്തുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരും. സൈക്കോസിസിനെ ഓർഗാനിക് എന്നും ഫംഗ്ഷനൽ എന്നും രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട് (Organic and Functional). ഓർഗാനിക് സൈക്കോസിസിന്റെ കാരണം മസ്തിഷ്കത്തിലുണ്ടായിട്ടുള്ള തകരാറുകളാണ്. തലച്ചോറിനുണ്ടായിട്ടുള്ള ക്ഷതവും, ജനനസമയത്ത് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വൈകല്യങ്ങളും, അണുബാധയും, വിവിധ തരം ട്യൂമറുകളുമെല്ലാം ഓർഗാനിക് സൈക്കോസിസിനു കാരണമാകുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ തകരാറു മൂലം പ്രധാനമായും കാണപ്പെടുന്ന അസുഖങ്ങളാണ് ഡിലീറിയവും, ഡിമെൻഷ്യായും. ഡിലീറിയത്തിൽ തലച്ചോറിന്റെ അടിസ്ഥാന ധർമ്മങ്ങളായ ഓർമ്മശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി, വിവേചനശക്തി, കാര്യകാരണബോധം ഇവയൊക്കെ നഷ്ടമാകുന്നു. കുട്ടിയുടെ ബൗദ്ധികലോകം തന്നെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് ഡിലീറിയം. ഡിമൻഷ്യായിലും ഏറെക്കുറെ ഇതേ ലക്ഷണങ്ങളൊക്കെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. തലച്ചോറിനുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകളാണ് കൂടുതലായും ഡിമൻഷ്യാക്ക് കാരണമായിരിക്കുന്നത്. എയ്ഡ്സ് രോഗവും ബ്രെയിൻ ട്യൂമറുമൊക്കെ ഡിമൻഷ്യാക്കു പിന്നിലുണ്ടാകാം.

സൈക്കോസിസ് വിഭാഗത്തിൽ ഉള്ള ഫംഗ്ഷനൽ എന്നറിയപ്പെടുന്ന അസുഖങ്ങളിൽ പ്രധാനം സ്ക്കിസോഫ്രേനിയ ആണ്. യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലാത്ത പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. അസാധാരണമായ കാഴ്ചകൾ, കേൾവികൾ, ഒന്നിനെ മറ്റൊന്നായി ധരിക്കുക, മതിഭ്രമങ്ങൾ, താൻ മറ്റാരോ വലിയ ആളാണെന്നു തോന്നുക, മരിച്ചവർ തന്റെ ശരീരത്തിൽ കയറി എന്നവകാശപ്പെടുക തുടങ്ങി അനവധി ലക്ഷണങ്ങൾ ഇതിനുണ്ടാകാം. യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ലാതെയുള്ള സംശയവും ഈ രോഗത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്ക്കിസോഫ്രേനിയായെ പലതാക്കി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ ഇതിന് ആവശ്യമായി വരും. വിഷാദം

(Depression) ഈ വിഭാഗത്തിലെ മറ്റൊരസുഖമാണ്. കുട്ടികളിലെ വിഷാദ രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത് ചില സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളിലൂടെയായിരിക്കാം. ചില ദുശ്ശീലങ്ങൾ, അകാരണമായ ദേഷ്യം, സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, നശീകരണ സ്വഭാവം ഇവയൊക്കെ കുട്ടികളിൽ കണ്ടാൽ ഒരുപക്ഷേ വിഷാദ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. നിരവധി ശാരീരിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാതി പറയുന്ന ഈ കൂട്ടർ, സ്ക്കൂളിൽ പോകാൻ വളരെ വിമുഖത പ്രകടിപ്പിക്കും.

വിഷാദത്തിനു നേരെ എതിരാണ് മാനിയ. എപ്പോഴും അമിതമായ ആഹ്ലാദം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഉന്മാദാവസ്ഥയാണ്. പ്രായമുള്ളവരെപ്പോലെ പെരുമാറുകയും, ആരും പറഞ്ഞു കൊടുക്കാതെ തന്നെത്തന്നെയും വീട്ടുകാരെപ്പറ്റിയും പൊങ്ങച്ചങ്ങൾ പറയുകയും ചെയ്യുന്നത് ചിലപ്പോൾ മാനിയായുടെ ലക്ഷണമാവാം. അത്യുത്സാഹവും, അമിതമായ സംസാരവും, അമിതമായി പണം ചെലവഴിക്കുന്നതും ഒക്കെ ഈ കൂട്ടരുടെ സ്വഭാവങ്ങളാണ്. അമിതമായ ഭക്തിയും, ഭക്ഷണവും മറ്റു ചിലരിൽ കാണും. പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ ലൈംഗികാസക്തിയും ഒരു പക്ഷേ മാനിയ ബാധിച്ച കുട്ടികളിലുണ്ടാവാം. സ്ക്കിസോഫ്രേനിയ രോഗികളിൽ 4% ത്തിന് 10 വയസ്സിനു മുൻപു തന്നെ രോഗം ബാധിച്ചിരുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ പഠന വൈകല്യങ്ങളുടെ പിറകിൽ മാനസിക രോഗമില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് ഏറെ ആവശ്യമാണ്.

3. കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

കുട്ടികൾ മൃദുല സ്വഭാവക്കാരാകയാൽ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ എളുപ്പം അവരിലുണ്ടാകാം. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച മാനസിക രോഗങ്ങളിലെല്ലാം ഈ വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകൾ കാണാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ മാനസിക രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ തന്നെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കാണുന്നുണ്ട്. കുട്ടികൾ ബാല്യത്തിൽ കേൾക്കുന്ന പല കെട്ടുകഥകളിൽ നിന്നും പലവിധമായ പേടികൾ അവരിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഭൂതപ്രേതങ്ങൾ, മൃഗങ്ങൾ, പക്ഷികൾ, ഇരുട്ട്, ഏകാന്തത ഇവയൊക്കെ കുട്ടികളിൽ അകാരണമായി ഭീതി ജനിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഭീതിക്ക് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് മനസ്സ് പഠനത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വന്നേക്കാം. ബാല്യത്തിൽ, അമ്മയെയല്ലാതെ മറ്റാരെയും വിശ്വസിക്കാനാവാത്ത മാനസിക അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് അപരിചിതരുടെ ഇടയിൽ സഹവസിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ വല്ലാത്ത വീർപ്പുമുട്ടലും അസ്വസ്ഥതയുമുണ്ടാകാം. പരീക്ഷയെപ്പറ്റിയുള്ള അമിതമായ പേടിയും ഉത്കണ്ഠയും മറ്റൊരു വൈകാരിക പ്രശ്നമാവാം. യുക്തിസഹമല്ലാത്ത പേടി എല്ലായ്പ്പോഴും കുട്ടികൾക്ക് പലയളവിൽ കാണുവാൻ

സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഇടി, മിന്നൽ, ഇഷ്ട ജന്തുക്കൾ, പട്ടി, പൂച്ച, ഓന്ത്, എലി എന്നു വേണ്ട പല്ലി, പാറ്റ ഇവയെയൊക്കെ യുക്തിസഹജമല്ലാത്ത വിധത്തിൽ ഭയപ്പെടുന്നവരുണ്ട്. ഫലപ്രദമായ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ഇവയിൽ നിന്ന് രക്ഷ പ്രാപിക്കാനാവും. വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടാത്ത കുട്ടികൾക്ക് പഠനത്തിൽ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഈ കാര്യത്തിൽ സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.

4. കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിയുടെ നിലവാരം

പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ മറ്റൊരു വസ്തുതയാണ് കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിയുടെ നിലവാരം. ഇംഗ്ലീഷിൽ IQ (intelligent Quotient) എന്നു പറയുന്നു. മിക്ക മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷയിൽ മാർക്കു കുറയുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാറുണ്ട്: "കുട്ടി വളരെ ബുദ്ധിമാനാണ്. എന്നാൽ ശ്രദ്ധയോടു കൂടി പഠിക്കുകയില്ല. അതാണു കുഴപ്പം." മറിച്ചാണ് വസ്തുത. കുട്ടി ബുദ്ധിമാനാണെങ്കിൽ പഠനത്തിന് ആവശ്യമായ സമയം കണ്ടെത്തിയിരിക്കും. ഇവിടെ 'ബുദ്ധി' എന്ന ഘടകം തന്നെ വളരെ ചർച്ചാ വിഷയമായിട്ടുണ്ട്. യുക്തിപരമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവാണെന്നും, പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള കഴിവാണെന്നും, കണക്കുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള പ്രാപ്തിയാണെന്നും, സാമൂഹ്യബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള താല്പര്യമാണെന്നും, സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവാണെന്നും, ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക വിവരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള കഴിവാണെന്നുമൊക്കെ വ്യത്യസ്തമായ ചിന്തകൾ ബുദ്ധിയേപ്പറ്റി വിവിധ മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തന്നെ നൽകുന്നുണ്ട്. ഗാർഡനർ എന്ന മനശാസ്ത്രജ്ഞൻ ബുദ്ധിയുടെ ഘടകങ്ങളായി ഏഴു കാര്യങ്ങളെ ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തെ അറിയാനുള്ള ഏഴു വഴികൾ എന്നാണ് അവയ്ക്ക് പേരു നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

a. ഭാഷാപരം (linguistic)

ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള നിപുണതയാണ് ഇവിടെ പ്രധാനം. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഭാഷകൾ പഠിക്കുവാനും വ്യാകരണ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാനുമൊക്കെ ഉള്ള കഴിവ് ഈ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു.

b. യുക്തിയും ഗണിതവും ഒരുമിച്ച് ചേരുന്ന വഴി (logical and mathematical)

ഭാഷ പഠിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ് കണക്കിന്റെ ലോകം. അവിടെ കൂടുതൽ യുക്തിയും, അക്കങ്ങൾ നന്നായി പല രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയമായ അറിവും ഈ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നവ തന്നെ.

c. സംഗീതപരം (musical)

സംഗീതം എല്ലാവർക്കും ഒരു പരിധി വരെ ആസ്വദിക്കാമെങ്കിലും അതിന്റെ ശാസ്ത്രീയത ഉൾക്കൊള്ളാൻ പ്രത്യേക കഴിവു തന്നെ വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പാടണമെങ്കിൽ അതിനു വേറെ കഴിവു വേണം.

d. ശില്പകലാ വൈദഗ്ദ്ധ്യം

ചിത്രകല, ഡ്രോയിംഗ്, പെയിന്റിംഗ്, കാർവിംഗ് ഇവയൊക്കെ ഈ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. എഞ്ചിനീയറിംഗും ഒരു പരിധി വരെ ഇതിനോടു ബന്ധപ്പെട്ടതു തന്നെ. യുക്തിപരതയും ഗണിതവും ചിത്രകലയുമായി ഒത്തുചേരുമ്പോഴാണ് ആർക്കിടെക്ച്ചറുകൾ ഉണ്ടാവുന്നത്.

e. കായിക ശക്തി

വിവിധതരം കളികൾ, അഭ്യാസങ്ങൾ, ഡാൻസ്, അഭിനയം മുതലായവയ്ക്ക് ശരീരത്തെ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള അറിവും ശക്തിയുമാണ് വേണ്ടത്. കായികശക്തിയോടൊപ്പം ഭാവനയും കൂടി ചേരുമ്പോഴാണ് നല്ല അഭിനേതാക്കൾ ഉണ്ടാവുന്നത്.

f. മറ്റുള്ളവരുമായി ഒത്തുചേർന്നു പോകൽ

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കഴിവുള്ളവർക്ക് ഈ കഴിവ് ലഭിക്കണമെന്നില്ല. അതുപോലെ തിരിച്ചും ഈ കഴിവുള്ളവർക്കു മറ്റു പലതും ലഭിക്കണമെന്നില്ല. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും, സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിനും, എന്തിനധികം കുടുംബബന്ധം നന്നായി കൊണ്ടുപോകുന്നതിനും ഈ കഴിവ് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മറ്റു പല സിദ്ധികളുണ്ടെങ്കിലും നന്നായി പെരുമാറുവാൻ അറിയാത്തതു മൂലം പരാജയപ്പെടുന്ന അനേകരുണ്ട്.

g. സ്വയം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് (Know thyself is the greatest knowledge)

അവനവനെ അറിയുകയാണ് ഏറ്റവും വലിയ അറിവെന്ന് മഹാനായ സോക്രട്ടീസ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ബുദ്ധിയുള്ളവർക്കേ ഈ അറിവും ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

ബുദ്ധിയെപ്പറ്റിയുള്ള ഈ വിശാലമായ ധാരണ കുട്ടികളുടെ പഠിത്തപ്രശ്നങ്ങളിൽ വളരെയേറെ ഉൾക്കാഴ്ച നൽകും. അതായത് ഇന്നത്തെ സ്കൂളുകളിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞ രണ്ടു വകുപ്പിനാണ് ഏറെ പ്രധാനം. ഭാഷാപരമായ കഴിവും, യുക്തിയുടെയും, ഗണിതത്തിന്റെയും വഴികളും ഉദാഹരണത്തിന് S.S.L.C. വരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഇത് വളരെ വ്യക്തമാണ്. മാർക്കിന്റെ ഏകദേശം പകുതി ഭാഷാ പഠനത്തിനും, ബാക്കി

ശാസ്ത്ര ഗണിത വിഷയങ്ങൾക്കുമായി നീക്കി വെച്ചിരിക്കുന്നു. ആർട്സ്, സ്പോർട്സ് തുടങ്ങിയവ പാഠ്യേതര വകുപ്പിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. പാഠ്യ വിഷയത്തിന്റെ മുഖ്യധാരയിലുള്ളതെല്ലാം ബുദ്ധിയുടെ അടയാളങ്ങളായി കണ്ട് മറ്റ് വിഷയങ്ങളൊന്നും കുട്ടിയുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഇല്ല. ചുരുക്കത്തിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളിലായാണ് മിക്കവാറും കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധി പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്. അവിടെ കഴിവ് കുറഞ്ഞതുകൊണ്ട് ബുദ്ധി കുറവാണെന്ന നിഗമനത്തിലെത്തരുത്. കുട്ടികളുടെ ക്രിയാത്മകത എവിടെ എന്ന് കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് ആവശ്യം. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ പിന്നോക്കം നിന്നിട്ടുള്ളവർ ജീവിതത്തിൽ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്തിട്ടുള്ളവരുണ്ട്. അതുപോലെ അക്കാദമിക് തലത്തിൽ മുന്നിൽ നിന്നിട്ടുള്ള അനേകർ മറ്റു പല രംഗങ്ങളിൽ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിയെ അളക്കുന്നതിന് പാഠ്യവിഷയങ്ങളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തരുത്. ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടാതിരിക്കാനുള്ള പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി വിദ്യാഭ്യാസത്തെ മനസ്സിലാക്കി കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന രീതിയാണ് ആരോഗ്യകരം എന്ന് തോന്നുന്നു.

5. ഭവനാന്തരീക്ഷവും വിദ്യാഭ്യാസവും

കുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ ഏറെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണ് ഇത്. പഠന സംബന്ധമായോ, അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നോ, സഹപാഠികളിൽ നിന്നോ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും എല്ലാറ്റിലും ആശ്വാസവും സ്വസ്ഥതയും ലഭിക്കേണ്ടത് ഭവനത്തിൽ നിന്നാണ്. എന്നാൽ ഭവനാന്തരീക്ഷം തന്നെ കുട്ടിക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്നതാണെങ്കിൽ കുട്ടി എവിടെ നിന്ന് ആശ്വാസം തേടും? മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള നിരന്തര കലഹം, പിതാവിന്റെ മദ്യപാനം, മാതാപിതാക്കളുടെ ക്രൂരമായ ശിക്ഷാരീതി, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെയുള്ള ജീവിതശൈലി, പഠനത്തിനുള്ള പ്രാഥമിക സൗകര്യങ്ങൾ പോലുമില്ലാത്ത സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഇവയൊക്കെയും കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. പഠനം ഭംഗിയായി നടക്കണമെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ചിട്ടയായ ജീവിതശൈലി ഉണ്ടായേ മതിയാകൂ! അതു കുട്ടി ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നാണ്. അച്ചടക്കമില്ലാത്ത മാതാപിതാക്കൾ, ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയതുകൊണ്ടു മാത്രം കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ താല്പര്യമുള്ളവരായിത്തീരും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല.

മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളുമായി കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്തുകയും അവരുടെ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുകയും ചെയ്യണം.

കുട്ടിയുടെ വൈകാരികതയെ മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ഏറെ ഉത്തരവാദിത്വം മാതാപിതാക്കൾക്കു തന്നെയാണ്. ഓരോ കുട്ടിയുടെയും വൈകാരിക നിലവാരം മനസ്സിലാക്കി ഇടപെടുവാനും സാധിക്കണം. മക്കളെ തമ്മിൽ പോലും താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. വിമർശിക്കുകയും, വഴക്കു പറയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് ഉത്തേജനമായി ഒരു കുട്ടിക്ക് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, മറ്റൊരു കുട്ടിക്ക് മാതാപിതാക്കളുടെ ചെറിയ വിമർശനം പോലും ഏറെ തളർത്തിക്കളയുന്നതായിരിക്കും. 'മരം അറിഞ്ഞു കൊടി ഇടണം' എന്ന് കുരുമുളകു കൃഷിയെക്കുറിച്ച് പറയുന്നതു പോലെ മാതാപിതാക്കൾ പഠിച്ചെടുത്ത സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അതേപടി പകർത്താതെ കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക നിലയറിഞ്ഞ് അനുയോജ്യമായവ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ സാധിക്കണം. ഏതു സമീപനമാണ് കുട്ടിക്ക് പ്രോത്സാഹനജനകമാവുന്നത് അതാണ് മാതാപിതാക്കൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

പഠനത്തിൽ നല്ല ലക്ഷ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കാമെങ്കിലും യാതൊന്നും അവരിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കരുത്. മാതാപിതാക്കൾക്കു സാധിക്കാതെ പോയത് കുട്ടികളിൽ കൂടി നേടിയെടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ ആരോഗ്യകരമായി സഹായിക്കുകയില്ല. മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടി പഠിക്കുക എന്നു വന്നാൽ അത് കുട്ടിക്ക് വലിയ ഭാരമായിത്തീരും. ഭാരം അധികമാകുമ്പോൾ ഒളിച്ചോടുവാനോ, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, ലൈംഗികത തുടങ്ങിയ ആസ്വാദന മേഖലകളിലേക്ക് തിരിയുവാനോ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ബാല്യം മുതലേ പഠിക്കുവാനുള്ള ആന്തരിക പ്രേരണ (motivation) ഉണ്ടാക്കുവാനാണ് മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. 'മോട്ടിവേഷൻ' കുട്ടിക്കുണ്ടായാൽ താനെ പഠിച്ചുകൊള്ളും. 'ആന്തരിക പ്രേരണ' ഇല്ലാത്ത കുട്ടിയെ ബാഹ്യമായി അധികം പീഡിപ്പിക്കുന്നതു കൊണ്ട് പ്രയോജനമുണ്ടാവുകയില്ല.

പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അല്പവും പരിഭ്രമം ഇല്ലാത്തവർക്ക് അത് ജനിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ പരീക്ഷ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോഴേ ഭയപ്പെടുന്ന കുട്ടിക്ക് അതിനെ ലാഘവമായി കാണാനുള്ള മനസ്സ് സൃഷ്ടിക്കുകയാണാവശ്യം. ഇവിടെയും കുട്ടിയുടെ വൈകാരികതയെ കണക്കിലെടുക്കണം. 'അല്പം ഉത്കണ്ഠ ആരോഗ്യകരവും, അധികമായത് അനാരോഗ്യവും' എന്ന പ്രമാണം സ്വീകരിക്കുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും പ്രയോജനപ്പെടും.

പ്രത്യക്ഷമായോ, പരോക്ഷമായോ കുട്ടികളെ ശകാരിക്കുകയോ വഴക്കു പറയുകയോ ചെയ്യാത്ത മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. സ്വയം പരിഭവിക്കുകയാണ് അവരുടെ രീതി. എന്നാൽ കുട്ടികളെച്ചൊല്ലി മാതാപിതാക്കൾ വിഷമിക്കുന്നത് അവർ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കയില്ല. അതും കുട്ടികളുടെ വൈകാരിക നിലയെ വഷളാക്കും. ഭാവിയെപ്പറ്റി ശുഭ പ്രതീക്ഷകളോടെ സംഭവിക്കുന്ന

തിലൊക്കെയും നന്മ കണ്ടെത്തി, വിജയങ്ങളോടൊപ്പം പരാജയവും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി, അതിലെ പാഠങ്ങൾ പഠിച്ചും, പഠിപ്പിച്ചും, അച്ചടക്കത്തോടെ ജീവിക്കുകയും, കുട്ടികളെ എപ്പോഴും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിന് വലിയ പിൻതുണയായിരിക്കും

6. പഠനവും സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷവും

സ്കൂളിന്റെ നിലവാരം, സിലബസ്സ്, അദ്ധ്യാപക സമൂഹം, സഹപാഠികൾ ഇവയാണ് സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രധാനമായവ. ഇതെല്ലാം കൂടി ഒത്തിണങ്ങിയ സ്കൂൾ ലഭിക്കുവാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. ഇവിടെയും കുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുകയും അതോടൊപ്പം വൈകാരികമായ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അന്തരീക്ഷമാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

ചില സ്കൂളുകളിൽ പഠിച്ചാൽ ഉന്നതമായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്നതിൽ കുറച്ചു വാസ്തവമുണ്ട്. പക്ഷേ അതിനു പിമ്പിലുള്ള യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ കൂടി കണക്കിലെടുക്കണം. സാമൂഹ്യനീതി ഇല്ലാത്ത ഒരു സമൂഹമാണ് നമ്മുടേത്. ബ്ലാക്ക് ബോർഡും, ചോക്കും, കുടിവെള്ളവും ഇല്ലാത്ത അനേകം സ്കൂളുകൾ നമ്മുടെ ഭാരതത്തിലുള്ളപ്പോൾ, എയർകണ്ടീഷൻ സൗകര്യമുള്ള സ്കൂളുകളും ഇവിടെയുണ്ട്. ഉയർന്ന സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കുന്നതിനുള്ള മാനദണ്ഡം കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിശക്തിയേക്കാൾ കുട്ടിയുടെ സാമൂഹ്യനിലവാരത്തിന്റേതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും സാമ്പത്തികത്തിൽ മികച്ചു നിൽക്കുന്നവരുടെ ജീവിത നിലവാരം എല്ലാവിധത്തിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. സാധാരണക്കാരുടെ കുട്ടികൾക്കു പഠിക്കാനുള്ള അന്തരീക്ഷം അവിടെ കാണുകയില്ല. അഥവാ ഏതെങ്കിലും കുട്ടികൾ അവിടെ കയറിപ്പറ്റിയാൽ അവർ അവിടെ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകും. പഠിത്തം മാത്രമല്ല വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയും ഇവിടെ തകരാറിലാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. വിശാലമായി ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉന്നതകുല ജാതർക്കു വേണ്ടി മാത്രമുള്ള സ്കൂളുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് സാമൂഹ്യനീതിയുടെ അനന്തരഫലമാണ്. തൽക്കാലം മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുട്ടി വൈകാരിക സുരക്ഷ അനുഭവിക്കുന്ന സ്കൂളുകൾ കണ്ടെത്തണം. അതോടൊപ്പം പഠനത്തിൽ ഉയർച്ചയുണ്ടാകുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതയും വേണം. കുട്ടിയുടെ വൈകാരിക സുരക്ഷ, പേരുള്ള സ്കൂളിന്റെ പിറകെ പോയി നഷ്ടപ്പെടുത്തുവാൻ ഇടയാകരുത്.

അതുപോലെ തന്നെ CBSE, ICSE, സെൻട്രൽ എന്നു തുടങ്ങി വ്യത്യസ്ത സിലബസ്സുകൾ പിൻതുടരുന്ന സ്കൂളുകളുണ്ട്. വ്യത്യസ്തമായ സിലബസ്സുകൾ പഠിച്ചു വരുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ ജോലി

സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് ധാരണ. വിദ്യാഭ്യാസം കച്ചവടവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട സാമൂഹ്യാന്തരീക്ഷവും കൂടി ചേർത്തു വെച്ചായിരിക്കണം ഈ പാഠ്യപദ്ധതികളെയൊക്കെ വിലയിരുത്തേണ്ടത്. ഉയർന്ന ഫീസ് കൊടുത്ത് വലിയ വിജയ സാദ്ധ്യത സ്വപ്നം കണ്ട് കുട്ടികളെ ഇത്തരം സ്കൂളുകളിൽ ചേർക്കുകയും, പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് കുട്ടികൾ ഉയരാതിരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ മുഴുവൻ കുറ്റഭാരവും കുട്ടികളുടെ മേൽ വച്ചാൽ അതും കുട്ടികളുടെ പഠിത്തത്തേയും വൈകാരികതയേയും സാരമായി ബാധിക്കും. കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധിയുടെ നിലവാരത്തിന് ചേർന്നു പോകുന്ന സിലബസ്സുകൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത് പഠിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും ആരോഗ്യകരം.

കുട്ടിയും അദ്ധ്യാപകരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ പഠന വിഷയമാണ്. പ്രധാനമായും രണ്ടു ചിന്തകൾ ഇവിടെയുണ്ട്. 'കുട്ടിയെ സ്വതന്ത്രമായി വിടുക. അവൻ പഠിച്ചുകൊള്ളും' എന്നതാണ് ഒരു നിലപാട്. ഇവിടെ അദ്ധ്യാപകൻ കുട്ടിയുടെ സുഹൃത്താണ്. അവർക്കു വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നതിലാണ് അദ്ധ്യാപകരുടെ കടമ. കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കുകയും ശാസിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഹ്യൂമനിസ്റ്റ് കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ പ്രധാന വക്താവായ കാൾ റോജേഴ്സ് ആണ് ഈ ആശയം മുന്നോട്ടു വെച്ചിരിക്കുന്നത്. കാപട്യമില്ലാതെ കുട്ടികളോട് ഇടപെടുക, ഉപാധികളില്ലാതെ അവരെ സ്നേഹിക്കുക, കുട്ടികളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്ന് അവരെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ അദ്ധ്യാപകർ നിർവ്വഹിച്ചാൽ കുട്ടികൾ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായി നന്നായി പഠിച്ചുകൊള്ളുമെന്ന് റോജേഴ്സ് വിശ്വസിക്കുന്നു. വ്യക്തിയിലുള്ള നന്മയിൽ റോജേഴ്സ് എപ്പോഴും വിശ്വസിച്ചിരുന്നു.

ബിഹേവിയറൽ സ്കൂളിലുള്ള സ്ക്കിന്നറെപ്പോലുള്ളവർ ഈ ചിന്താഗതിയോടു യോജിക്കുന്നില്ല. നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാതെ കുട്ടികളെ അവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വിട്ടാൽ അത് അവർക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യണമെന്നില്ല. തങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത് എന്തെന്ന് സ്വയം നിശ്ചയിക്കാൻ പ്രാപ്തിയാകാത്ത കുട്ടികൾക്ക് അത് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുവാൻ മുതിർന്ന തലമുറയ്ക്ക് ചുമതല ഉണ്ട് എന്ന് സ്ക്കിന്നറെപ്പോലെയുള്ളവർ വാദിക്കുന്നു. ആസ്വാദന രീതികളിൽ കൂടി കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കുവാനും അദ്ധ്യാപകർക്ക് കഴിയണം. കുട്ടികളെ പഠനത്തിൽ താല്പര്യം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാനും, നല്ല അദ്ധ്യാപകർക്ക് സാധിക്കുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യം വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ എത്തിച്ചേരേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. ആദ്യമെ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയാൽ അത് ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ വഴിയുണ്ട്.

ഈ രണ്ടു രീതികളുടെയും ഇടയ്ക്കുള്ള ഒരു സമീപനമായിരിക്കും പ്രായോഗികമാക്കാവുന്നത്. പൂർണ്ണമായ സ്വാതന്ത്ര്യവും കർശനമായ

നിയന്ത്രണവും ഫലപ്രദമാകുകയില്ല. കുട്ടികളുടെ വൈകാരിക നിലയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അദ്ധ്യാപകർ ഇടപെടുകയും ശിക്ഷണം ആവശ്യമായിടത്ത് അതു നൽകിയും, പ്രോത്സാഹനം വേണ്ടിടത്ത് അതു കൊടുത്തും വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ താല്പര്യമുള്ളവരാക്കുവാൻ നല്ല അദ്ധ്യാപകർക്ക് കഴിയണം.

കുട്ടികളുടെ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഒരേകദേശ രൂപമാണ് മുകളിൽ വിവരിച്ചത്. പഠനം എന്ന പ്രക്രിയ മറ്റു പല ഘടകങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പഠനത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടിന് ഒന്നിലധികം കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. കുട്ടികളെ മാത്രം ഈ കാര്യത്തിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. പഠനത്തിനനുകൂലമായ മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു കൗൺസലറെ കണ്ടാൽ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഉറവിടവും പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും കണ്ടെത്താൻ അവർ സഹായിക്കും.

പാഠം 6

സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയും കൗൺസലിംഗും

❑ സൗഖ്യദാനം ❑ വേദപുസ്തക വീക്ഷണം ❑ പഴയനിയമം ❑ പുതിയനിയമം ❑ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രവീക്ഷണം ❑ സൗഖ്യദാനത്തിനുള്ള സഭയുടെ മുഖാന്തരങ്ങൾ ❑ വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം ❑ സഭയുടെ കൂദാശകളും സൗഖ്യദാനവും.

ഈ പുസ്തകത്തിലും മറ്റു കൗൺസലിംഗ് വിഷയങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന എഴുത്തുകളിലും വ്യക്തികളുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ ഓരോന്നായി എടുത്ത് വിശദീകരിക്കുകയും പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് വിശ്വാസികളിൽ ചിലരെങ്കിലും സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയെ കൗൺസലിംഗുമായി മാത്രം ബന്ധപ്പെടുത്തി പരിമിതപ്പെടുത്തി ചിന്തിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലരാകട്ടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കൗൺസലിംഗും ശാരീരിക അസുഖങ്ങൾക്ക് 'അത്ഭുത രോഗശാന്തി' എവിടെ ലഭിക്കുമോ അവിടെ പോയി അത് പ്രാപിക്കാമെന്നും ചിന്തിക്കുന്നു. കടുത്ത യാഥാസ്ഥിതികത്വം പുലർത്തുന്ന ചിലരാകട്ടെ ഇതൊന്നും ആവശ്യമില്ല സഭയുടെ പാരമ്പര്യത്തിലുള്ള അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ നിഷ്ഠയിൽ എല്ലാത്തരം പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെടുമെന്ന്

ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. എന്നാൽ ഇതിനെയെല്ലാം സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ കാണുന്നതാണ് നല്ലത്.

സൗഖ്യദാനം: വേദപുസ്തക വീക്ഷണം

"ആരോഗ്യമെന്നത് അസുഖങ്ങളുടെ അഭാവമല്ല, ശാരീരിക മാനസിക സാമൂഹികമായ ക്ഷേമാവസ്ഥയെന്ന്" World Health Organisation (WHO) വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട് (health is a "state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease and infirmity''). ഇവിടെ ആത്മീയമെന്ന വശം കൂടിച്ചേർന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സമഗ്രതയെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനയുണ്ട്. ശരീരവും മനസ്സും വേറെ വേറെയാക്കിയാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം വളരുന്നത്. ഈ നിലപാടു തെറ്റാണെന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്കു പതുക്കെ വളർന്നുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. Psycho somatic അഥവാ ശരീര മനസ്സുകളുടെ പരസ്പര പൂരകത്വം ഇന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലുടനീളം അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട തത്ത്വമായിരിക്കുന്നു. കുറച്ചു കൂടി സമഗ്രമായ വീക്ഷണം വേദപുസ്തകത്തിലും സഭാ പാരമ്പര്യത്തിലുമുണ്ട്.

ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്ര വീക്ഷണം (Holistic view of Health)

ആത്മ ശരീര മനസ്സുകളുടെ സമഗ്രതയിലാണ് മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത്. ഇവ അന്യോന്യം പരസ്പര പൂരകമായിട്ടു വർത്തിച്ചിരുന്നു. പഴയനിയമത്തിലെ 'SHALOM' എന്ന വാക്കിന് വ്യക്തിയിലുള്ള സമഗ്രതയും, വ്യക്തിയും സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള പാരസ്പര്യ ബന്ധത്തിലുള്ള സമാധാനവും ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നു. സമാധാനം, ക്ഷേമം, ഐശ്വര്യം, സഹവർത്തിത്വം വ്യക്തിപരമായും സാമൂഹികമായും സാദ്ധ്യമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് 'ശാലേം' എന്നത്. ദൈവവുമായി ചേർന്നു നടക്കുന്നതാണ് വേദപുസ്തകത്തിലെ ശാലോം. ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയിലെ Health എന്ന പദത്തിന്റെ മൂല്യവാക്കായ 'Hal' ന് മുഴുവനായ, സമഗ്രമായ, വിശുദ്ധമായ എന്നൊക്കെ അർത്ഥമുണ്ട്. ഇവിടെയും അരോഗ്യമെന്നത് ആത്മ - ശരീര മനസ്സുകളുടെ സമഗ്രതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ്. രക്ഷ എന്ന അർത്ഥം നൽകിയിരിക്കുന്ന SALVATION ലെ മൂലപദമായ ലാറ്റിനിലെ 'SALUS' ന് പൂർണ്ണമാക്കുക, സമഗ്രമാക്കുക എന്ന അർത്ഥമാണുള്ളത്. "ഇന്ന് ഈ വീടിന് രക്ഷയുണ്ടായി" (വി. ലൂക്കോസ് 19:9-10) എന്ന് സക്കായിയോട് കർത്താവ് പറയുമ്പോൾ അവിടെ ആരും ശാരീരിക സൗഖ്യം പ്രാപിച്ചതായി കാണുന്നില്ല. ആ വീടിന് എന്തെല്ലാം കുറവുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ അതെല്ലാം ദൈവ സാന്നിധ്യത്തിൽ പൂർണ്ണമായും പരിഹരിക്കപ്പെട്ടു എന്നർത്ഥമാണ് അവിടെ രക്ഷയുണ്ടായി എന്ന വാക്കിന് നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

ദൈവശാസ്ത്ര - മനശാസ്ത്ര വീക്ഷണങ്ങളിലെ അന്തരങ്ങൾ

വ്യക്തിയുടെ മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ കാരണങ്ങളെ വിശദീകരിക്കുവാൻ മനശാസ്ത്രപരമായ ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾക്കു സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയെ ചുരുക്കമായി വിശദീകരിക്കുവാനും ഈ പുസ്തകത്തിൽ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാരമ്പര്യമോ, സാഹചര്യമോ, വ്യക്തി തന്നെ വരുത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങളായിട്ടാണ് മനശാസ്ത്രം ഇവയെയൊക്കെ വിലയിരുത്തുന്നത്. അതിനാൽ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ വ്യക്തിയിൽ തന്നെയുള്ള കഴിവിനെ ശക്തമായി ഉപയോഗിക്കണം. അതിന് ശക്തമായ പ്രേരണ നൽകാൻ കൗൺസലിംഗ് ബന്ധം സഹായകമാകുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

എന്നാൽ മനശാസ്ത്രം ഗൗരവമായി എടുക്കാത്ത ചില വസ്തുതകൾ ദൈവശാസ്ത്രത്തിലുണ്ട്. മനുഷ്യൻ ദൈവസാദൃശ്യത്തിലും സ്വരൂപത്തിലും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. ഈ സാദൃശ്യത്തെയും സ്വരൂപത്തേയും അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് വളർത്തുവാൻ ഇടയാക്കാതെ മനുഷ്യൻ തന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തി. പിശാച് ആ കാര്യത്തിൽ അവന് കൂട്ടു നിന്നു. സൃഷ്ടിയിലെ സമഗ്രത അതു മൂലം മനുഷ്യജാതിക്ക് നഷ്ടമായി. ആഗ്രഹിക്കുന്ന നന്മ ചെയ്യാനാവാത്ത തിന്മയുടെ സ്വാധീനം വ്യക്തിയുടെ മേൽ എപ്പോഴും ഉണ്ട്. പാപത്തിന്റെ ഈ കടന്നു കയറ്റമാണ് വ്യക്തിയെ ആത്മശരീര മനസ്സുകളെ എപ്പോഴും സംഘർഷത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നത്. ഇതിൽ നിന്ന് കര കയറുവാൻ മനുഷ്യപ്രയത്നം മൂലം കുറച്ചൊക്കെ സാധിക്കും. എന്നാൽ അതു മാത്രം മതിയാവുകയില്ല. പാപത്തിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലും, ദൈവകൃപയിലുള്ള ആശ്രയവും വ്യക്തിയെ യഥാസ്ഥാനപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ഈ വസ്തുതകളെ മനശാസ്ത്രം ഗൗരവമായി എടുത്തിട്ടില്ല. പാപം എന്ന ആശയം മനശാസ്ത്രത്തിലില്ല. പെരുമാറ്റ വൈകൃതങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ വ്യക്തിയുടെ എല്ലാ പരാധീനതകളെയും കാണാനാണ് അവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇവിടെ വേദപുസ്തകവും ദൈവശാസ്ത്രവും ഭിന്നമായ ഒരു നിലപാട് സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതായത് മനുഷ്യൻ പൂർണ്ണനാകുവാൻ, ശാലോമിന്റെ അവസ്ഥയിൽ എത്താൻ നിരന്തരമായ ദൈവസംസർഗ്ഗം ആവശ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം തിന്മയിൽ നിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി ബോധപൂർവ്വം വളർത്തുകയും വേണം. വ്യക്തിയുടെ മാനസിക അസ്വസ്ഥതയെ മനസ്സിന്റെ തലത്തിൽ മാത്രം കാണുവാൻ ദൈവശാസ്ത്രം ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ഏത് സംഘർഷവും ആത്മ ശരീര മനസ്സുകളുടെ സംയുക്തമായ കൂടിച്ചേരലിൽ നിന്നുളവാകുന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം ദൈവിക ബന്ധവും മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള അനുരഞ്ജനവും വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള മുഖാന്തരമാണ്. മനസ്സിന്റെ മാത്രം അസ്വസ്ഥത

എന്ന സമീപനം ദൈവശാസ്ത്രത്തിനില്ല. വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രതയും സാമൂഹിക ബന്ധവും സമന്വയിപ്പിച്ച് സംഘർഷരഹിതമായ ആളത്വങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കാനാണ് ദൈവശാസ്ത്രം ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് Healing അഥവാ സൗഖ്യദാനം എന്ന വാക്കിന് സഭാ ശുശ്രൂഷയിൽ വളരെ സ്ഥാനം ഉണ്ട്. കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ഹീലിംഗ് (Healing) ഉണ്ടാകുന്നതായിട്ടല്ല, ഹീലിംഗിന്റെ ഒരു മുഖാന്തരമായി കൗൺസലിംഗിനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം എന്നതാണ് സഭയുടെ കാഴ്ചപ്പാട്.

സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ (Healing Ministry of the Church)

പഴയനിയമത്തിൽ. ഇതിന്റെ ആദ്യരൂപം പഴയനിയമത്തിൽ തന്നെ കാണാം. എബ്രായ ചിന്താഗതിയിൽ വ്യക്തി എപ്പോഴും ആത്മശരീര മനസ്സുകളുടെ സംയുക്ത ഭാവമാണ്. ആത്മാവിനെയും, ശരീരത്തിനെയും, മനസ്സിനെയും വേർതിരിച്ച ഗ്രീക്കു ചിന്താഗതി എബ്രായ ചിന്തകൾക്കന്യമാണ്. എന്നാൽ പാശ്ചാത്യ ദൈവശാസ്ത്രത്തെ ഗ്രീക്കു ദർശനം വളരെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഓരോന്നിനെയും പ്രത്യേകമായി കാണാനും പഠിക്കാനുമുള്ള വ്യഗ്രതയുണ്ട്. ആധുനിക അലോപ്പതി സമ്പ്രദായം ഇതിന് വ്യക്തമായ ഉദാഹരണമാണല്ലോ. മനുഷ്യശരീരത്തെ മിക്കവാറും ഒരു യന്ത്രമായി കണ്ട് കേടായ ഭാഗങ്ങൾ നന്നാക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ചില ഭാഗങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും മാറ്റിവെക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണല്ലോ വികസിതമായ അലോപ്പതി ചികിത്സാ രീതി. ഈ സമ്പ്രദായത്തിന് കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും മനുഷ്യനെ യന്ത്രങ്ങളോടു സമാനമാക്കാതെ ആത്മ മനസ്സുകളോടു ബന്ധിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ചികിത്സിക്കണമെന്ന ചിന്താഗതി പ്രബലപ്പെട്ടു വരുന്നുണ്ട്.

പഴയനിയമത്തിൽ എല്ലാ സൗഖ്യവും ആത്മശരീര മനസ്സുകളുടേത് ദൈവത്തിൽ നിന്നു മാത്രം വരുന്നതായിട്ടു കാണുന്നു. സൗഖ്യവും രോഗവും ദൈവത്തിന്റെ അടുക്കൽ നിന്നാണെന്ന് യഹൂദന്മാർ വിശ്വസിച്ചു. ദൈവത്തെ അറിയുമ്പോൾ സൗഖ്യവും അല്ലാത്തപ്പോൾ രോഗമുൾപ്പെടെയുള്ള അസ്വസ്ഥതകളും ഉണ്ടാകും എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന അനേക വേദഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആവർത്തനം 32:39 ൽ ഇത് വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു: “മുറിവുണ്ടാക്കുന്നതും സൗഖ്യമാക്കുന്നതും ഞാൻ തന്നെയാണെന്ന്” യഹോവ അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. കുഷ്ഠരോഗം സൗഖ്യമായപ്പോൾ നാമാനും അതു തന്നെ പ്രഖ്യാപിച്ചു. “യഹോവയല്ലാതെ സൗഖ്യമാക്കാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊരു ദൈവം ഇല്ല” (രാജാ. 5:15).

അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് ഇസ്രായേലിനെ വിടുവിക്കുമ്പോൾ ‘രക്ഷിക്കുന്നവനും സൗഖ്യദായകനുമായ’ ദൈവമായിട്ടാണ് ഇസ്രായേൽക്കാർ

മനസ്സിലാക്കുന്നത് (പുറപ്പാട് 15:26). മിസ്രയിംകാർക്കു കൊടുത്ത കഷ്ട പ്പാടുകൾ നിങ്ങൾക്കു തരാതെ സൗഖ്യം തന്ന യഹോവാ ഞാനാകുന്നു എന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ശാരീരിക മാനസിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലും, പാപത്തിൽ നിന്നുള്ള കരകയറ്റലും, രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ അടി മത്തത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനവും യഹോവയുടെ സൗഖ്യദാനത്തിന്റെ (Healing) ഭാഗമായി പഴയനിയമം വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കുന്നു.

പുതിയനിയമത്തിൽ. പഴയനിയമത്തിലെ ആശയങ്ങൾക്ക് കുറേക്കൂടി വ്യക്തത യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതത്തിൽ കൂടി ലഭിക്കുന്നു. യേശു ക്രിസ്തുവിന്റെ ദൗത്യത്തെ പ്രധാനമായും മൂന്നു വാക്കുകളിൽ കൂടി പുതിയനിയമ കർത്താക്കൾ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു: പ്രസംഗിക്കുക, പഠിപ്പി ക്കുക, സൗഖ്യമാക്കുക (Preaching, Teaching and Healing). വരുവാനുള്ള വൻ നീ തന്നെയോ എന്ന അന്വേഷണത്തിന് കർത്താവ് കൊടുക്കുന്ന മറുപടി അർത്ഥവത്താണ് (വി. ലൂക്കോ. 7:19–23). സൗഖ്യദാനത്തിന്റെ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നതാണ് ദൈവരാജ്യ ആഗമനത്തിന്റെ അടയാളവും, യേശുക്രിസ്തു ദൈവപുത്രനാണെന്നുള്ളതിന്റെ തെളിവും. സുവിശേഷ ങ്ങളിലെ അഞ്ചിലൊന്നു ഭാഗം കർത്താവിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷക ളുടെ വിവരണങ്ങളാണ്. അത്തരം നാൽപ്പത്തിയൊന്നു സംഭവങ്ങൾ സുവി ശേഷങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയിൽ വ്യക്തിയെ ആത്മ ശരീര മനസ്സുകളെന്ന നിലയിൽ വേർതിരിച്ചു കണ്ടിട്ടേയില്ല. മുൻപു സൂചി പ്പിച്ച ഗ്രീക്കു ചിന്താഗതിയിലെ ആത്മശരീര വേർതിരിവുകളും ക്രിസ്തു വിന്റെ സൗഖ്യദാനത്തിലില്ല. ആളത്വത്തെ പൂർണ്ണതയിലേക്കു കൊണ്ടു വരിക എന്നതായിരുന്നു കർത്താവിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ കാതൽ. ഇതിന്റെ വ്യക്തമായ ഉദാഹരണമാണ് രക്തസ്രാവക്കാരിയോട് കർത്താവ് കല്പിച്ചത്: "മകളെ നിന്റെ വിശ്വാസം നിന്നെ രക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. നീ സമാധാനത്തോടെ പോക" (വി. മർക്കോസ് 5:25–34; മത്തായി 9:24). ഇവിടെ രക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതിന് Healed എന്ന വാക്കാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. രക്ഷിക്കുക അഥവാ പൂർണ്ണമാക്കപ്പെടലിൽ ചിലർക്ക് ലഭിച്ചത് രോഗശാന്തിയായിരിക്കാം. മറ്റു ചിലർക്ക് മാനസിക സ്വസ്ഥതയാവാം. ശമറിയക്കാരി സ്ത്രീയേപ്പോലുള്ളവർക്ക് പാപത്തിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലാവാം (വി. യോഹന്നാൻ 4–ാം അദ്ധ്യായം). പക്ഷ വാതരോഗിക്കും പാപത്തിൽ നിന്നുള്ള വിടുതലായിരുന്നു (വി. മർക്കോ. 2:1–12). വിശന്നു വലഞ്ഞ പുരുഷാരത്തിന് ലഭിച്ചത് അപ്പമായിരുന്നു. ഇതെല്ലാം ഒരുമിച്ചു ചേർത്തു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ സൗഖ്യ ദാനത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വളരെ വ്യക്തമാണ്. വ്യക്തിയെയും സമൂഹത്തെയും പൂർണ്ണമാക്കുക എന്നതാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ ശുശ്രൂഷയുടെ കാതൽ.

അപ്പോസ്തോലിക സഭയും ഈ ശുശ്രൂഷ തന്നെ നിർവഹിച്ചു വന്നിരുന്നു (അ. പ്ര. 5:15-16, 14:8 - 12).

സൗഖ്യദാനത്തിനുള്ള സഭയുടെ മുഖാന്തരങ്ങൾ

എല്ലാ അസ്വസ്ഥതയുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണങ്ങൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ചയും, വീഴ്ചയിലായ പാപസ്വഭാവവുമാണെന്ന് നാം കണ്ടെത്തി. ഈ രണ്ടു സംഗതികൾക്കും പരിഹാരം കണ്ടെത്തിയേ മതിയാകൂ! സഭ നിരന്തരമായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യേണ്ടത് ഇതാണ്. മനുഷ്യജാതിയെ ദൈവോന്മുഖമായി നിർത്തുക. തിന്മയിൽ നിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനുള്ള കൃപ വിശ്വാസികൾക്കു പകർന്നു നൽകുക. ഇതു രണ്ടും നൽകുവാൻ മനുഷ്യർക്കു സാദ്ധ്യമല്ല. പരിമിതമായ അളവിൽ ദൈവികരായ മനുഷ്യർക്കു ചിലതൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിലും സഭയ്ക്കു ചെയ്യാവുന്നിടത്തോളം വ്യക്തികൾക്കാവില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സഭ ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമാണെന്നാണ് ദൈവശാസ്ത്രം ഊന്നിപ്പറയുന്നത്. വ്യക്തികൾ എത്ര ഉന്നതരാണെങ്കിലും സഭയിലെ അംഗങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ലോകത്തിലുള്ള മനുഷ്യരുടെ അംഗീകാരം മൂലം വ്യക്തികൾക്ക് സഭയേക്കാൾ വലിപ്പം തോന്നിപ്പോയാൽ അത് അപകടകരവുമാണ്. അതിനാൽ രോഗസൗഖ്യവും മനസ്വസ്ഥതയുമൊക്കെ ലഭിക്കാൻ ചില വ്യക്തികൾ മുഖാന്തരമായാലും അവരുമായിട്ടുള്ള കൂട്ടായ്മ സഭയ്ക്കു പകരം നിൽക്കുന്ന ഒന്നായി അംഗീകരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. ആത്യന്തികമായി സഭയാണ് സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ നിർവഹിക്കുന്നത്. വ്യക്തികൾ അതിൽ ഭാഗഭാക്കാകുന്നതേയുള്ളൂ. രോഗശാന്തി കേന്ദ്രങ്ങളും കൗൺസലിംഗ് സങ്കേതങ്ങളും പ്രയോജനപ്രദമെന്ന് കണ്ടെത്തുമ്പോഴും അത് സഭയുടെ മാഹാത്മ്യത്തേയും പ്രാധാന്യത്തേയും കുറച്ചുകൊണ്ടാകരുത്. സഭയുടെ മൗലികത അത് ലോകത്തിനു മുഴുവൻ സൗഖ്യദാനത്തിനു വേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്നു എന്നതാണ്. ഗവൺമെന്റുകളും മറ്റ് സംഘടനകളും അതിലെ അംഗങ്ങളുടെ ക്ഷേമൈശ്വര്യങ്ങൾ പ്രധാനമായി കാണുമ്പോൾ സഭ ക്രിസ്തുവിന്റെ ആത്മാവിൽ ലോകത്തിന്റെ മുഴുവൻ പുതുക്കത്തിനു വേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്നു. പ്രായോഗികതയിൽ ആ നിലവാരം പുലർത്തുന്നില്ലെങ്കിലും തത്ത്വത്തിൽ സഭയുടെ സ്ഥാപനോദ്ദേശ്യം അതു തന്നെയാണ്. അതായത് ദൈവരാജ്യം ഭൂമിയിലും ആയിത്തീരാൻ നിരന്തരം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദൈവത്തിന്റെ കൈയിലെ ഉപകരണമാണ് സഭ.

വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം

സഭ സൗഖ്യദാനത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവ മൂന്നുമാണ്. വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ

കൂടി കടന്നു പോകുന്നവർക്ക് സാന്ത്വനമേകുന്ന ഔഷധം ഇവ മൂന്നുമാണ്. കൗൺസലിംഗിന് വരുന്ന കക്ഷിക്ക് ഇതു മൂന്നും ലഭ്യമാകുന്നെങ്കിൽ ആദ്യം ഓർക്കേണ്ടത് ഇതു കൗൺസലർക്കു പകർന്നു നൽകിയ സഭയെ ആണ്. ഒരു പക്ഷേ സെക്കുലർ ലോകത്തു നിന്ന് ഇതൊക്കെ പഠിച്ചു എന്നവകാശപ്പെടുന്ന കൗൺസലർമാർ കണ്ടേക്കാം. അവരുടെ അവകാശവാദത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും വേണ്ട. എന്നാൽ ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിൽ വളർത്തപ്പെട്ട ഒരു കൗൺസലർ കക്ഷിക്കു ഇവ മൂന്നും പകർന്നു നൽകുന്നെങ്കിൽ അതു ലഭിച്ചതു സഭയിൽ നിന്നാണെന്ന് മറക്കരുത്. പ്രത്യക്ഷമായല്ലെങ്കിലും പരോക്ഷമായി സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ സഭ ഇവിടെ നിർവഹിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികമായി പല രംഗങ്ങളിലും സഭ പരാജയപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും തത്ത്വത്തിലെങ്കിലും ക്രിസ്തുവിനോടുള്ള വിധേയത്വവും, വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, സ്നേഹം തുടങ്ങിയ മൂല്യങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടില്ല. ഈ മാറ്റമില്ലാത്ത നിലപാടിൽ ആകൃഷ്ടരായ അനേകം വിശ്വാസികൾ ഇന്നുമുണ്ട്. ഒരിടത്ത് തകർച്ച ഉണ്ടെങ്കിലും ഈ വിശ്വാസികൾ സഭയെ പണിതുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്.

സഭയുടെ കൂദാശകൾ

വ്യക്തിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ മുഖാമുഖം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കുമ്പസാരം ഉണ്ടെന്നതൊഴിച്ചാൽ മറ്റെല്ലാ കൂദാശകളും വിശ്വാസികളുടെ സമൂഹത്തിന് പൊതുവായിട്ടാണ് അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നത്. പലപ്പോഴും പൊതുവായ കൂദാശാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ വ്യക്തിപരമായ പങ്കാളിത്തമോ എന്തെങ്കിലും ലഭിച്ചതായി തോന്നലുകളോ ഉണ്ടാകാത്തതു മൂലം ഇതിനൊന്നും വലിയ പ്രയോജനമില്ല എന്നു ചിന്തിച്ചുപോകുന്നവരുണ്ട്. എന്നാൽ വാസ്തവമതല്ല. എല്ലാ കൂദാശകളും അതിൽ സംബന്ധിക്കുന്ന വിശ്വാസികളുടെ ആത്മശരീര മനസ്സുകളെ പുതുക്കിക്കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. മനശാസ്ത്രപരമായ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ തന്നെ അതിനെ പിൻതുണയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് വ്യക്തിത്വ വളർച്ചയിൽ കുട്ടിയുടെ ആദ്യത്തെ 5 വയസ്സ് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് മിക്കവരും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അതുപോലെ ആ പ്രായത്തിൽ രൂപപ്പെടുന്ന അബോധ മനസ്സിന് വ്യക്തിത്വത്തിൽ ശക്തമായ സ്വാധീനമേൽപ്പിക്കുന്നു എന്ന് ഫ്രോയിഡും പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ചെറുപ്പം മുതലെ പ്രാർത്ഥനയിലും ആരാധനയിലും ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിലും പങ്കാളികളാകുന്നവരുടെ വ്യക്തിത്വങ്ങൾ അവരറിയാതെ തന്നെ എന്തു മാത്രം രൂപാന്തരപ്പെട്ടിരിക്കും? അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ വ്യക്തികളെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താനുള്ള കൂദാശകളുടെ കഴിവിനെക്കുറിച്ച് മനശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ തന്നെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനുണ്ടാവും. ആ വഴിക്കു വിശദമായ പഠനം ആവശ്യമാണ്. കൂദാശകൾ ആത്മശരീര

മനസ്സുകളെ എങ്ങനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ മാത്രം സൂചിപ്പിക്കാം.

മാമോദീസാ. ഓരോ കൂദാശയ്ക്കും ഓരോ വിധത്തിലുള്ള കൃപയാണ് ലഭിക്കുന്നത്. മാമോദീസായിൽ പുത്ര സ്വീകാര്യം ലഭിക്കുന്നു. സഭയുടെ അംഗമാകുന്നു. നല്ല കുടുംബത്തിൽ പിറക്കുന്നത് നല്ല വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിനു സഹായിക്കുന്നതുപോലെ ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരമായ കുടുംബത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം വിശ്വാസിയെ ക്രിസ്തുവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുവാനും, അവനോടുള്ള കൂട്ടായ്മയിൽ വളരുവാനും ഇടയാക്കുന്നു.

മൂറോൻ. മൂറോനഭിഷേകം മൂലം പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ ലഭിക്കുന്നു. അതായത് ജീവിതത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ വ്യക്തിക്കു തന്നെ സാധിക്കുമെന്ന നിഗമനത്തിലാണ് സെക്കുലർ മനശാസ്ത്രം മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്. എന്നാൽ സിഗരറ്റു വലിക്കുന്നത് തെറ്റെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും അതിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയാൻ സാധിക്കാത്തവണ്ണം അഭ്യസ്തവിദ്യരായവർ പോലും നിസ്സഹായരാണ്. അറിയാവുന്ന നന്മ ചെയ്യാൻ സ്വന്ത ശക്തി മാത്രം പോരാ. സ്വന്തശക്തിയിൽ തിന്മയിലേക്കു തിരിച്ചു പിടിക്കുന്ന ഒരു ശക്തി കൂടി കിടപ്പുണ്ട്. അതിൽ നിന്ന് രക്ഷ പ്രാപിക്കണമെങ്കിൽ അന്തരംഗത്തിൽ മറ്റൊരു ശക്തി കൂടി ഉണ്ടാകണം. പരിശുദ്ധാത്മാവ് നിരന്തരമായി ആ ശക്തി നമുക്കു നൽകുന്നു. സഭയിലെ മൂറോനാകുന്ന പരിശുദ്ധാത്മ അഭിഷേകം നന്മയുടെ നിറവിലേക്കു വളരാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. നന്മയിൽ വളരുമ്പോൾ പല മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളും താനേ ഇല്ലാതായിക്കൊള്ളും.

വി. കുമ്പസ്സാരം. കൗൺസലിംഗിന് പകരം നിൽക്കുന്നതായി ചിലർ കുമ്പസ്സാരത്തെ കാണാറുണ്ട്. അതിന്റെ ആവശ്യമില്ല. പാപക്ഷമതയെന്ന കൃപാവരം ലഭിക്കുന്ന കൂദാശ കൗൺസലിംഗിന് പകരമാവില്ല. എന്നാൽ കൗൺസലിംഗിൽ കൂടി ഉണ്ടാവുന്ന മാനസിക സ്വസ്ഥത വി. കുമ്പസ്സാരത്തിൽ കൂടിയും ലഭിക്കും. പാപം മർത്യശരീരത്തിൽ എങ്ങനെ വാഴുന്നു എന്നും അതിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ മോചനം നേടാമെന്നുമാണ് കുമ്പസ്സാരം നമ്മെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നത്. കൗൺസലിംഗ് വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിന്റെ ദൗർബല്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി പ്രതിവിധി നിശ്ചയിക്കലാണ്. ഇത് രണ്ടും കൂട്ടിക്കുഴക്കണമെന്നില്ല. വി. കുമ്പസ്സാരം നൽകുന്ന കൃപാവരം വിശ്വാസികൾക്കു പല വിധത്തിൽ പ്രയോജനം ചെയ്യും. അതായത് മനുഷ്യന് തെറ്റുകളെക്കുറിച്ച് ബോധമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ ദൈവിക പ്രമാണങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ വേണം വിവേചനം നടത്തേണ്ടത്. ലോകത്തിലെയും മനശാസ്ത്രത്തിന്റെയും പ്രമാണങ്ങൾ കാലദേശാനുസൃതമായി മാറുന്നതാണ്. അതിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ആത്മപരിശോധന നടത്താനാവുകയില്ല. ഒരുവന്റെ പ്രവൃത്തികളെ വിവേചിക്കാനുള്ള മാനദണ്ഡം അവനവൻ തന്നെ

നിശ്ചയിച്ചാൽ തെറ്റു തിരുത്തുവാൻ ഒന്നും തന്നെ കാണുകയില്ലല്ലോ. അതിനാൽ ആത്മീയമായ, ഗുണപരമായ വളർച്ച ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെല്ലാം സ്വയപരിശോധന ദൈവിക പ്രമാണങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ തന്നെ നടത്തിയിരിക്കണം. രഹസ്യമായി ഉള്ളു തുറന്നു പറയുവാനും, തെറ്റു തിരുത്തുവാനും, പശ്ചാത്തപിക്കാനും, പാപം ക്ഷമിക്കപ്പെട്ടു എന്ന ബോധം ഉണ്ടാകാനും കുമ്പസ്സാരം സഹായിക്കുന്നു. ദൈവത്തോടും, മനുഷ്യരോടും, സ്വയത്തോടും നിരപ്പാകാൻ സഹായിക്കുന്ന ഈ കൂദാശ ആത്മശരീര മനസ്സുകൾക്കു ഉന്മേഷം പകരുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

വി. കുർബ്ബാന. വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക മാനസിക ആത്മീയ തലങ്ങളിൽ ആരാധന സൃഷ്ടിക്കുന്ന നവോന്മേഷം ബോധതലത്തിനപ്പുറത്തേക്കും വ്യാപിക്കുന്നവയാണ്. ദൈവശാസ്ത്രപരമായി പറഞ്ഞാൽ ദൈവവും മാലാഖമാരും വിശുദ്ധന്മാരും സമ്മേളിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് വെറുതെ നിൽക്കുന്നതു പോലും ആനന്ദപ്രദമാണ്. ഒരുക്കത്തോടും വിശ്വാസത്തോടും കർത്താവിന്റെ തിരുശരീര രക്തങ്ങൾ എന്ന ബോദ്ധ്യത്തോടെ വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ ആളത്വത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലേക്കും എന്തിന് കോശങ്ങളിലേക്കു പോലും ദൈവത്തിന്റെ ഊർജ്ജം കടന്നു ചെല്ലുന്നു. തീവ്രമായ വിശ്വാസത്തോടെ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ അനുഭവവും തീവ്രമാകുന്നു. റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ ഇന്ന് അനവധി മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. “ഹൃദയങ്ങളും വിചാരങ്ങളും, മനസ്സുകളും, മേലിൽ പിതാവിന്റെ സന്നിധിയിലേക്കു ഉയർത്തുന്ന” ആഹ്വാനം ചെവിക്കൊണ്ടാൽ റിലാക്സ് ചെയ്യുന്നതിന് ഇതിൽപരം ഒരു നിമിഷം ഭൂമിയിൽ വേറെ ലഭിക്കാനില്ല. മനസ്സിനെ മഥിക്കുന്ന ആലോചനകളിൽ നിന്നും ചിന്തകളിൽ നിന്നും അല്പ സമയത്തേക്കെങ്കിലും മോചനം ലഭിക്കാനാണല്ലോ എല്ലാ റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകളും പരിശീലിക്കുന്നത്. കുന്തിരിക്കത്തിന്റെ സുഗന്ധവും, മണികളുടെ കിലുക്കവും ഒരുമിച്ചു ചേർന്നുള്ള പാട്ടുകളും, പ്രതിവാക്യങ്ങളും മെഴുകുതിരിയുടെ പ്രകാശവും എല്ലാം ഒത്തുചേർന്ന അന്തരീക്ഷത്തിന് മനുഷ്യമനസ്സുകളുടെ പിരിമുറുക്കത്തെ അയയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിൽപരം നല്ല മറ്റൊരു മുഹൂർത്തം കണ്ടെത്താനില്ല. പീഡകളുടെ നടുവിലുണ്ടായ ഭയാനകമായ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ പോലും വിശ്വാസികൾ നേരിട്ടത് (പ്രത്യേകിച്ചും റഷ്യയിൽ) ആരാധനയിലുള്ള പങ്കാളിത്തം കൊണ്ടു മാത്രമായിരുന്നു. ശാരീരിക - മാനസിക തലങ്ങളിൽ ആരാധന സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഗുണപരമായ വ്യതിയാനങ്ങളെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുവാൻ കൂടുതൽ പേജുകൾ ആവശ്യമാണ്.

വിവാഹം. ജീവിതാന്ത്യം വരെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ബന്ധം സൃഷ്ടിക്കാൻ മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കു സാധിക്കുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ദൈവത്തിനു മാത്രമേ അതിനുള്ള കഴിവുള്ളൂ. ആ കൃപയാണ് ഈ കൂദാശയിൽ

നാം പ്രാപിക്കുന്നത്. അതോടൊപ്പം പരസ്പര സ്നേഹത്തിലും, വിശ്വാസത്തിലും എന്നാളും നിലനിൽക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയും, ത്യാഗം സഹിക്കാനുള്ള കഴിവും പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നും ബുദ്ധിപരമായ അറിവിൽ നിന്നും സാദ്ധ്യമായി വരികയില്ല. ഇങ്ങനെ ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെയും ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനുണ്ട്.

രോഗികളുടെ തൈലാഭിഷേകം. ശരിക്കും സൗഖ്യദാനത്തിനുള്ള ശുശ്രൂഷയാണ് ഇത്. HEALING എന്നു വെച്ചാൽ CURING എന്നല്ല. പ്രത്യാശയോടു കൂടി ഏതു സാഹചര്യത്തെയും സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്ന വ്യക്തി പക്വതയും പൂർണ്ണതയും ഉള്ളവനാണ്. അതിലേക്ക് ഈ കൂദാശ വിശ്വാസികളെ ഒരുക്കുന്നു.

വിശ്വാസത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നോക്കുമ്പോൾ സഭയാണ് ലോകത്തിന്റെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ അർത്ഥവത്തായി നടത്തപ്പെടുവാൻ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. വീഴ്ചകൾ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സഭയായി അതു തിരുത്തണം. സഭയുടെ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായി കൗൺസലിംഗിനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. കൂദാശകളുടെ പേരിൽ കൗൺസലിംഗിനെ നിരാകരിക്കേണ്ടയാവശ്യമില്ല. അതേസമയം ഇനിമുതൽ സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷയുടെ ചുമതല കൗൺസലിംഗിനെ ഏൽപ്പിച്ച് സഭ അതിന്റെ വലിയ ശുശ്രൂഷയെ തുച്ഛീകരിക്കാനും ഇടയാകരുത്.